СУШИ и РОЛЛЫ

ГОТОВИМ, КАК ПРОФЕССИОНАЛЫ!

кулинарные секреты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Даже если ребенок плачет от голода, крышка не будет снята до тех пор, пока рис не сварится», — говорят японские хозяйки. Повторите эту поговорку вслед за ними, дождитесь готовности волшебного продукта и придумайте — с помощью нашей книги — чудесные домашние суши и роллы. Не забудьте заглянуть в раздел «Приложение» и воспользоваться множеством небанальных идей и рецептов, чтобы окончательно потрясти воображение поклонников японской еды рукотворными приправами и соусами.

- Гера Треер
  - Суши и роллы Готовим, как профессионалы!
  - Дар японского божества
  - Что как называется
    - Суши и роллы
    - Продукты
    - Что чем можно заменить
  - Рецепты приготовления риса для суши и роллов
    - Рис с лимонным суши-уксусом
    - Рис с водорослями комбу, саке и медовым суши-уксусом
    - Рис со сливовым суши-уксусом
    - Рис с домашним суши-уксусом по-японски
    - Рис с винным рисовым уксусом, сахаром, саке или белым сухим вином
    - Японский рис с морской солью, сахаром и рисовым уксусом
    - Вареный рис. Первый вариант
    - Вареный рис. Второй вариант
    - Вареный рис. Третий вариант
    - Рис с полоской морской капусты комбу
  - Нигири-суши
    - Филе тунца с маринованным имбирем, соевым соусом, майонезом и овощным соусом «Канто»
    - Щупальца осьминога с васаби «От мастера хокку»
    - Икра летучей рыбы с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом, морковью или огурцами «Гункан-магия»
    - Лосось с копченой скумбрией, маринованными сливами, оливками, кунжутом и мирином

«Суши-фрикадельки»

- Щупальца осьминога с васаби, японским майонезом, маринованным имбирем, соевым соусом и овощным соусом «Поэзия танка»
- Кальмары с морскими гребешками, тунцом, маринованной макрелью и морским карасем под соусом цумэ «Кодай-нигири»
- Филе белой рыбы с васаби и солеными цветками и листочками вишни «Сакура в весеннем расцвете»
- Морские гребешки с огурцами и васаби «Рецепт девушки из Нагасаки»
- Рисовые колобки с салатом кани-эбико из мяса крабов или крабовых палочек, шнитт-лука, икры креветок и майонеза «Гункан-брусочки»
- Грибы шиитаке с луком, лимоном, рисовым уксусом и морской солью «Канагавские»
- Филе желтохвостика с васаби, рисовым уксусом, маринованным имбирем и соевым соусом «Желтое море»
- Филе золотой макрели с васаби и рисовым уксусом «Окинава»
- Кальмары с маринованным имбирем, сахаром, соевым соусом и рисовым уксусом «Снега белая занавесь в мелких узорах…»
- Консервированные мидии с петрушкой и васаби «По-токийски»
- Филе морского окуня с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом «Тай»
- Рыбное филе с красной икрой, нори, васаби и соевым соусом «От Кобаяси-сан»
- Филе семги и морского черта с консервированным дайконом и васаби «Красавица и чудовище»
- Японский омлет с мирином, сахаром, соевым соусом и маринованным имбирем «Тамаго»
- Филе сардин с зеленым луком, рисовым уксусом, цедрой лимона, васаби и морской солью «Ибараки»
- Филе морского судака с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби «Нагано»
- Филе угря с соусом ницуме, бульоном даси, кунжутом, нори, мирином и соевым соусом «Китакюсю»

- Авокадо с черным перцем, лимонным соком и рисовым уксусом «Акита»
- Сырокопченая ветчина со спаржей, нори, рисовым уксусом и васаби «Рецепт жены французского посла»
- Копченая семга с красной икрой, лосевым кремом и необработанной икрой круглопера «Гункан-нигири от жителей Тюбу»
- Копченый лосось с васаби и соевым соусом «Рецепт бизнес-леди Судзуки-сан»
- Филе лосося с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом и рисовым уксусом «Аомори»
- Королевские креветки с лимонным соком, мирином, васаби и соевым соусом «Эби»
- Омлет с бульоном даси, луком, соевым соусом и мирином «Зеленый поясок»
- Филе семги с нори, васаби и соевым соусом «Сяки»
- Помидоры с зеленым луком, черным перцем, лимонным соком и рисовым уксусом «Иокогамские»
- Рыбное филе с зеленью, маринованным имбирем, соевым соусом и васаби «Суши-пирамида»
- Филе семги с консервированной японской редькой, васаби и рисовым уксусом «К северу от суетного мира…»
- Японский омлет с маринованным имбирем и васаби «Кавасаки»
- Филе копченого угря с кунжутом, лимоном, васаби, нори, маринованным имбирем и соевым соусом «Нигири-унаги»
- Филе тунца с соевым соусом, маринованным имбирем, рисовым уксусом и васаби «Магуро»

○ Маки-суши
- Филе тунца под спайси соусом «Текка-хосо-маки»
- Сурими с огурцами, авокадо, кунжутом, лимонным соком и майонезом «От мастера игры в го»
- Сушеная тыква с кунжутом, бульоном даси, соевым соусом и мирином «Рецепт госпожи Накамура»
- Вареная сельдь с мятой, васаби и черным перцем

«Почти по-среднерусски»
- Филе семги с васаби «Саке-хосо-маки»
- Сыр тофу со сладким перцем, морковью, салатом «Айсберг», маринованным имбирем и соевым соусом «К празднику осенней луны»
- Омары с крабами, имбирем, черным перцем, васаби и огурцами «Из меню ресторанчика в Осаке»
- Семга с листьями салата, огурцами и васаби «Саке-кава-маки»
- Ассорти с грибами шиитаке, морковью, шпинатом, зелеными бобами, спаржей, стеблем бамбука, дайконом и сушеной дыней «Японское хлебосольство»
- Кальмары с креветками, морской капустой, зеленым луком и корнем имбиря «Хоккайдо»
- Японский омлет с консервированным корнем хрена, огурцами и васаби «Кумамото»
- Соленый лосось с сельдью, кукурузой, соусом «Бурито», огурцами, сладким перцем, сыром и пекинской капустой «Токио — Мехико»
- Филе копченой трески с омарами, имбирем, базиликом и мускатным орехом «Рецепт шеф-повара Ватанабэ-сан»
- Куриное филе с сыром, грибами шиитаке, мирином, соевым соусом и петрушкой «Тюгоку»
- Консервированные камчатские крабы с филе лосося, красной икрой, сыром, авокадо, огурцами, дайконом, зеленым луком и васаби «Сэндай»
- Семга с тунцом, консервированной свеклой, редькой, спаржей, щавелем, луком-резанцем и укропом «Сага»
- Филе форели с кунжутом и зеленым луком «Фукуока»
- Филе камбалы с креветками, омарами, корнем сельдерея, черным перцем и мускатным орехом «Ужин с гейшами»
- Филе семги с красной икрой и васаби в листьях столовой свеклы «Обед якудза»
- Креветки под спайси соусом с васаби и черным перцем «Завтрак ниндзя»
- Рулетики из абураагэ с морковью, стручковой фасолью, мирином, петрушкой и

маринованными цветками вишни «Made in Japan»
- Филе семги с омарами, зеленым луком, черным перцем и имбирем «Симанэ»
- Копченый лосось с огурцами, сливочным сыром, зеленым луком, обжаренными семенами кунжута и васаби «Любимое блюдо Ямамото-сан»
- Лосось с луком-пореем, васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «По-вакаямски»
- Креветки с сыром «Филадельфия», васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «Караоке»
- Консервированные креветки, мясо крабов и сельдь с красной икрой, огурцами, сыром и соусом из авокадо и жгучего перца «Ассорти в десяточку»
- Форель с красной икрой, сыром тофу, васаби, укропом и листьями салата «Каваками»
- Креветки с крабовыми палочками, омлетами ацуяки, сладким перцем, стручками гороха, кочанным салатом и соленым имбирем «Хана-маки»

○ Инари-суши
- Мешочки из омлета с вареными креветками, грибами шиитаке, огурцами, консервированным корнем имбиря, зеленым горошком и семенами кунжута «Всякая всячина»
- Грибы шиитаке с морковью, чесноком, зеленым горошком, куриным бульоном, мирином, саке, соевым соусом и печеными лепешками тофу «Япи-япи»
- Конвертики из абураагэ с кунжутом, имбирем, бульоном даси, саке и соевым соусом «Хаттори»
- Мешочки из омлета с уклейкой, морковью, бульоном даси, петрушкой, саке, соевым маслом и консервированной тыквой «Мияги»
- Конвертики из абураагэ с грибами шиитаке, морковью, зеленым горошком, мирином, маринованными цветками вишни и кунжутом «Миядзаки»

○ Темаки-суши
- Тунец с копченым лососем, креветками, авокадо, огурцами, шнитт-луком, листьями сисо,

майонезом и лимонным соком «Самообслуживание по-японски»
- Грибы шиитаке с морковью, имбирем, васаби, соевым соусом и кунжутным маслом «Кюсю»
- Грудка дикой утки с цыпленком, шампиньонами, китайской капустой, соусом терияки, кунжутом и васаби «К празднику Дня рождения Императора»
- Омлет с вяленой тыквой, огурцами, мирином, жерухой, бульоном даси и васаби «Тоттори»
- Сурими с авокадо, черным кунжутом, луком-шалотом, китайским салатом и лимоном «Анимэ»
- Консервированный тунец с яйцами, картофелем, огурцами, черным перцем и луком-шалотом «По-кансайски»
- Филе семги с горчицей, жерухой и салатом «Кари-кари-но»
- Креветки с необработанной икрой круглопера, цукини, авокадо, лимонным соком и васаби «Яманаси»
- Молодой сыр с морковью, редисом, молодым луком, жерухой и майонезом «Саппоро — Урюпинск»
- Говядина с морковью, салатом, молодым луком, васаби и белым перцем «Из меню борцов сумо»
- Спаржа с авокадо, цукини, лимонным соком, майонезом и соевым соусом «Сидзуока»
- Филе семги с жерухой, консервированной японской редькой, огурцами и васаби «Мацумото»

○ Урамаки
- Крабовое мясо с икрой летучей рыбы, авокадо, васаби, маринованным имбирем и майонезом «По-калифорнийски»
- Копченый угорь с сыром «Филадельфия», огурцами, обжаренными семенами кунжута, васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «Хаякава»
- Малосольная нерка с огурцами, творожным сыром, кунжутом, соевым соусом, васаби и рисовым уксусом «Яманака»
- Мясо крабов с сыром «Филадельфия», огурцами, авокадо и кунжутом «Аляска»

- Семга с креветками, васаби, плавленым сыром и сыром пармезан «Восток — Запад»
- Сыр пармезан, сыр «Буко» и плавленый сыр квадратиками с васаби «Параллельный мир»
- Филе семги или лосося с авокадо, огурцом, сыром «Филадельфия» и васаби «Фукуи»
- Филе лосося или семги с творожным сыром «Альметте», черным и белым кунжутом «Шахматное»

○ Футомаки
- Сосиски с крабовыми палочками, морковью, огурцами и яичным блинчиком «Кимпап»
- Мясо крабов с необработанной икрой летучей рыбы, авокадо, лимонным соком, морковью, васаби и майонезом «Исикава»
- Креветки с японским омлетом, грибами шиитаке, спаржей, шнитт-луком, мирином и соевым соусом «Фу-ты ну-ты»
- Рыбная паста с тыквой, шпинатом, яичными блинчиками и саке «Эхимэ»
- Филе трески с грибами шиитаке, огурцами и омлетом ацуяки «Окава»

○ Хосомаки
- Ассорти с тунцом, авокадо, редькой, морковью, грибами шиитаке, луком-резанцем, саке и майонезом «Дело пестрых»
- Филе тунца с морковью, салатными огурцами, соевым соусом, васаби и маринованным имбирем «Якимото»
- Тунец с огурцами, такуаном, васаби и обжаренными семенами кунжута «Накано»
- Креветки в кляре с белыми и черными семенами кунжута «Любимое блюдо японских школьниц»

○ Осидзуси
- Копченый лосось с лимоном, соевым соусом и саке «Хасэгавский»
- Маринованная скумбрия с рисовым уксусом, молотым имбирем и соевым соусом «Тохоку»
- Маринованная сельдь с огурцами, черным кунжутом и имбирем «Хакодзуси»
- Копченый угорь «Японский минимализм. Осидзуси унаги»
- Сельдь «Мини-минимум»
- Копченый угорь с имбирем, соусом «Унаги» и

салатными листьями «Ясуда»
- Крабовое мясо с соевым соусом «Осидзуси кани — по-нашему с крабом»
- Семга или лосось с огурцом и нори «Гумма»
- Скумбрия с огурцами «Маэда»
- Семга с копченым угрем, икрой летучей рыбы и нори «Тиба»
- Семга с сыром «Филадельфия» и авокадо «Сига»
- Копченая пикша с лимоном, соевым соусом и саке «Тояма»

○ Суши-салаты
- Тунец с кальмарами, креветками, грибами шиитаке, красной икрой, зеленой фасолью, мирином и яичными блинчиками «Шкатулка с драгоценностями»
- Консервированные кальмары с тушеным луком и соевым соусом «Фастфуд по-японски»
- Креветки с грибами шиитаке, луком, сыром, укропом, мирином, черным перцем и соевым соусом «Такахаси»
- Креветки с консервированными кальмарами, зеленым горошком, морской капустой, маринованным имбирем и черным перцем «Мацуда»
- Вареное филе морского угря с грибами шиитаке, тофу, побегами бамбука, корнем лотоса, сушеной тыквой и мирином «Мидзуно»
- Крабовое мясо с грибами шиитаке, огурцами, корнем лотоса, японским омлетом и петрушкой «Ямагути»
- Соленые медузы с огурцами, сладким перцем, салатом, лавровым листом, черным перцем, рисовым уксусом и соевым соусом «Хего»
- Консервированные кальмары с луком, яичными блинчиками, огурцами, листовым салатом, майонезом и зеленью «Такано»
- Филе трески с креветками, сладким перцем, салатом-латуком, майонезом, рисовым уксусом, черносливом и черным перцем «Самурайские штучки»
- Филе морского окуня с ананасами, бананами, лимоном, майонезом и черным перцем «Айти»
- Кальмары с консервированной морской капустой, луком, морковью, рисовым уксусом,

- петрушкой и черным перцем «Восточный экспресс»
- Филе макрели с креветками, огурцами, корнем имбиря, саке, яичным блинчиком и соевым соусом «Фудзи»
- Осьминоги с филе семги, салатом из морской капусты, корнем имбиря, васаби, саке и соевым соусом «Гифу»
- Вареный морской еж с филе угря и тунца, кальмарами, креветками, сушеной тыквой, корнем сельдерея и пастернака, шампиньонами и огурцами «К празднику Дня моря»
- Креветки с сыром, огурцами, грибами шиитаке, яичными блинчиками и петрушкой «Тануки»
- Мясо криля с дайконом, яичными блинчиками, рисовым уксусом, укропом и петрушкой «Миэ»
- Филе тунца с креветками, грибами шиитаке, побегами бамбука, дайконом, яичными блинчиками, листовым салатом, мирином и соевым соусом «Комацу»
- Треска с майонезом, сливочным маслом, петрушкой, укропом, лавровым листом и черным перцем «Средневосточная»
- Вареная баранина и креветки с лимоном под апельсинным соусом из рисового уксуса, маисовой муки, сахара и горчицы «Для гостей с Кавказа»

- Горячие блюда
  - Запеченные суши и роллы
    - Футомаки с филе лосося, креветками и крабовыми палочками под спайси соусом «Кикути»
    - Урамаки с угрем, авокадо, огурцами и кунжутом под соусом из сыра «Буко», мидий, икры летучей рыбы и майонеза «Киносита»
    - Гункан-суши с крабовыми палочками и спайси соусом «Ямасита»
    - Суши-бочонки с креветками «Мацусита»
    - Футомаки с угрем и кунжутом под соусом из семги «Кавагути»
    - Филе угря с огурцами и кунжутом под двумя соусами «Унаги спайси маки»
    - Острые футомаки с лососем, креветками,

крабовыми палочками, огурцами и зеленым луком под соусом из тунца «Полет бабочки над серединой моря»
        - Футомаки с крабовыми палочками, шампиньонами и листьями салата под соусом из креветок «Коти»
        - Гункан-маки с пятью начинками из семги, угря, тунца, крабового мяса и креветок «Сакаба по-домашнему»
    - Жареные блюда — спринг роллы
        - Креветки с икрой летучей рыбы, сыром «Альметте», шампиньонами, рисом суши и зеленым луком «Иватэ»
        - Конвертики с филе семги или лосося с листьями салата и авокадо «Тотиги»
        - Семга с красной икрой, творожным сыром, маринованным имбирем и васаби «Харумаки»
        - Креветки с икрой летучей рыбы, сыром «Буко», рисом суши и огурцами «Охаяси»
        - Рулетики с курицей в соусе терияки, морковью, сушеными грибами шиитаке, тимьяном и рисовой лапшой «Харусами»
        - Филе угря с икрой летучей рыбы, огурцами и сливочным сыром «Ито»
        - Филе семги с икрой летучей рыбы, сыром «Филадельфия» и листьями салата «Аоки»
        - Конвертики с творожным сыром «Альметте», филе лосося и авокадо «Коикэ»
        - Филе семги и копченого угря в темпурном кляре с сыром «Буко», огурцами, маринованным имбирем, соусом «Унаги» и икрой летучей рыбы «Тагути»
- Сладкие блюда
    - Блинчики с какао и горьким шоколадом и начинкой из сливочной массы, яблок и апельсинов «Уэда»
    - Роллы из рисовой бумаги с клубникой, сгущенным молоком и кокосовой стружкой и начинкой из сыра «Буко» и консервированных ананасов «Нода»
    - Блинчики с взбитыми сливками, фруктами и джемом и начинкой из творожной массы

«Такаги»
- Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, бананами, сливками и ванилью «Сато»
- Блинчики из теста на пиве с начинкой из йогурта, меда, сливочного сыра, молочного шоколада, фруктов и ягод «Като»
- Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, творогом, кокосовой стружкой и мармеладом «Благоуханная дымка»
- Фруктовые роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, манго, клубникой, киви и кокосовой стружкой под ванильным соусом «Юки-Но»
- Сливочные маки-роллы с ванилью под соусом из слив «Китами»
- Бисквиты под шоколадной глазурью с начинкой из сладкого риса, кокосовой стружки и клубничного желе «Суши-пирожное»
- Шоколадные роллы с рисом, медом, фруктами и клубникой «Черный самурай»
- Сливочные роллы из рисовой бумаги с кокосовой стружкой и начинкой из сладкого риса, ванили, сыра «Филадельфия» и ягод-ассорти «Аккеси»
- Блинчики под ванильным соусом с начинкой из бананов, клубники, творога и сливок «Лакомство мастера дзюдо»
- Десертные суши и роллы под соусом из слив с киви, нектаринами, морковью, медом и апельсинной цедрой «Сираками»
- Жареные ванильные роллы из рисовой бумаги и начинкой из сладкого риса, ананасов, яблок и груш «Момбецу»
- Маки-роллы из нори со сладким рисом, сыром камамбер и клубникой «Цугару»
- Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом под ванильным соусом с земляникой и сыром маскарпоне «По-цусимски»
- Роллы с творожным сыром, манго, фисташками, засахаренным имбирем, кунжутом и лимонным соком «Исигаки-марципанчики»
- Блинчики с какао и горьким шоколадом и начинкой из творожной массы, бананов, мандаринов и ананасов «Итадакимас — приятного аппетита!»

- Маринованный имбирь и японские соусы по-домашнему
  - Рецепты маринованного корня имбиря
    - Имбирь с сухим виноградным розовым вином и водкой
    - Имбирь с соевым соусом и свеклой
    - Имбирь с яблочным уксусом, мирином и свеклой
    - Имбирь с красным вином, винным или фруктовым уксусом
    - Имбирь с рисовым уксусом и сахаром
    - Имбирь со сливовым соком, мирином и рисовым уксусом
    - Имбирь с мирином, саке и рисовым уксусом
    - Имбирь с настоянном на базилике уксусом, розовым вином и морской солью
  - Рецепты спайси соуса
    - Оранжевая икра летучей рыбы с японским майонезом «Кюпи» и острым овощным соусом «Кимчи»
    - Консервированный лосось с майонезом, острым соусом чили, имбирным маринадом и соевым соусом
    - Икра летучей рыбы с чесноком, майонезом, соусом и перцем чили
    - Майонез с острым перечным соусом и кунжутным маслом
    - Майонез с соевым соусом, красным перцем и острым овощным соусом «Кимчи»
    - Икра летучей рыбы с японским майонезом, соевым соусом, красным перцем и острым овощным соусом «Кимчи»
    - Икра летучей рыбы с майонезом, чесноком, кунжутным маслом и таиландским соусом «Ширачи»
    - Майонез с соевым соусом, чесноком, соусом табаско и паприкой
    - Икра летучей рыбы с майонезом, чесноком, луком и пастой из острого перца «Кимчи бэйс»
    - Икра летучей рыбы с чесноком, майонезом, соусом чили, соевым соусом и сыром «Альметте»

- Рецепты овощного соуса «Кимчи» и японского майонеза
  - Пекинская капуста с зеленым луком, чесноком, паприкой, кунжутом, имбирем и кориандром
  - Креветочная паста с пекинской капустой, редисом, зеленым луком, чесноком, красным перцем и корнем имбиря
  - Белокочанная капуста с помидорами, сладким перцем, чесноком, укропом, черным и красным перцем
  - Японский майонез с мисо, белым перцем, растительным маслом и цитрусовой кожурой
- Рецепты соуса «Унаги»
  - Морской угорь с мирином и соевым соусом
  - Копченый угорь с сахаром, картофельным крахмалом, соевым соусом и мирином
  - Соус а-ля «Унаги» с имбирем, медом, крахмалом, оливковым маслом и соевым соусом
  - Соус а-ля «Унаги» с рыбным бульоном, красным сухим вином, сахаром и соевым соусом

○ Иллюстрации

Гера Треер

Суши и роллы Готовим, как профессионалы!

Не сотвори, а найди и открой.
(Правило японских кулинаров)

Дар японского божества

Древние жители Земли рисовых колосьев — так иногда называют Японию — очень хотели есть, но риса у них тогда и в помине не было. Голод заставил их заняться научно-исследовательской деятельностью, и вскоре они научились находить съедобные грибы и мхи, добывать морские водоросли и морепродукты, которые… до сих пор японцы с удовольствием едят не только дома, но и в дорогих ресторанах.

И не знала бы Страна восходящего солнца, а с нею и весь мир, вкуса суши, если бы 2500 лет назад божество риса Инариcама не принес жителям островов уникальный злак в посохе из тростника. Благодаря этому эпохальному событию началась совсем другая жизнь — родилась японская кухня, ныне покорившая планету простотой, изысканностью и оригинальностью.

В древности суши назывался способ хранения рыбы: ее разделывали, укладывали слоями, пересыпая солью, и придавливали каменным прессом. Сглатывая слюну в течение нескольких месяцев, островитяне мужественно ждали того дня, когда рыба будет готова к употреблению. Дар божества Инариcама позволил усовершенствовать блюдо, и слои рыбы стали чередовать со слоями риса.

Японцы считают причиной своего долголетия удивительные свойства этого злака. Они традиционно варят его без всяких специй под крышкой. «Даже если ребенок плачет от голода, крышка не будет снята до тех пор, пока рис не сварится», — говорят японские хозяйки.

Повторите эту поговорку вслед за ними, дождитесь готовности волшебного продукта и придумайте — с помощью нашей книги — чудесные домашние суши и роллы. Не забудьте заглянуть в раздел «Приложение» и воспользоваться множеством небанальных идей и рецептов, чтобы окончательно потрясти воображение поклонников японской еды рукотворными приправами и соусами.

Да-да, вы не ослышались: восхищенные вашим мастерством гости и домочадцы с благодарным поклоном произнесли то, что в конце трапезы обычно произносят японцы: **«Готисо сама дэсита»**, что по-нашему означает «Было очень вкусно».

С пожеланием творческого долголетия
Гера Треер, автор-составитель

Что как называется

Суши и роллы

Гункан-суши (разновидность нигири-суши) — суши-кораблик из риса, которому руками придают овальную форму. Его обкладывают полоской водорослей нори, которая помогает держать форму, и заполняют начинкой.

Инари-суши (инаридзуси) — мешочки из жареного тофу, тонкого омлета или сушеной тыквы, заполненные рисом.

Маки-суши (макидзуси) — цилиндрические роллы, которые приготавливают с помощью бамбукового коврика. Их заворачивают в лист водорослей или тонкий омлет, на который предварительно наносят рис и начинку, а затем разрезают на несколько кусочков.

Нигири-суши (нигиридзуси) — пирожок из риса, смазанный васаби, на котором лежит ломтик рыбы, креветка и т. п. Могут быть связаны тонкой полоской нори. Нигири по-японски означает «сформированный рукой».

Осидзуси — прессованные суши, которые режут на кусочки, целиком помещающиеся в рот.

Спринг роллы — жаренные горячие роллы в рисовой бумаге.

Суши-салаты — рис, уложенный на блюдо и посыпанный начинкой (тирасидзуси, барадзуси); то же с сырыми ингредиентами (эдомэ тирасидзуси); начинки, смешанные с рисом (гомокудзуси).

Темаки — большие суши в форме конуса с водорослями нори снаружи и большим количеством начинки. В отличие от других суши их едят не палочками, а руками.

Урамаки — средние по размеру роллы с несколькими видами начинок. Нори у них находится внутри, а рис снаружи.

Футомаки — толстые роллы, у которых нори находится снаружи, заполненные двумя-тремя видами начинки. Средняя ширина изделий — 4–5 см, толщина — 3–4 см.

Хосомаки — тонкие роллы с одним видом начинки и нори снаружи. Их средняя толщина и ширина — 2 см.

Продукты

Абураагэ — тонкие листы обжаренного во фритюре тофу, приправленные специями.

Васаби — острый зеленый хрен, известный также как намида («слезы»). Васаби бывает в виде готовой к употреблению пасты или в виде порошка, который разводят в воде.

Дайкон — длинный белый корень редьки, натертый или нарезанный на длинные тонкие полоски.

Даси (даши) — бульон из сушеной рыбы и морских водорослей.

Кампе — высушенные тонкие полоски тыквы, которые перед употреблением размачивают.

Кани — крабовое мясо.

Комбу — разновидность японских водорослей, используемых в виде специй при варке риса.

Мирин — сладкое, сиропообразное вино с невысоким содержанием алкоголя.

Нори — прессованные и просушенные пурпурные морские водоросли.

Саке — забродившее рисовое вино.

Сисо — род однолетних трав семейства губоцветных, родственник мяты, по вкусу напоминающий базилик; известен на Западе как перилла.

Сурими — прессованное мясо рыб. На прилавках магазинов его можно увидеть как «крабовое мясо».

Такуан — консервированная после просушивания белая редька дайкон; часто окрашивается в желтый цвет.

Тобико — икра летучей рыбы.

Тофу — соевый творог, приготовленный из соевых бобов и нигари («горький сок»; концентрированный солевой раствор, получаемый после выпаривания глубинных морских вод и выделения из них морской соли).

Умебоси — соленый маринованный продукт темно-красного цвета из слив.

Шиитаке — культивируемый древесный гриб. Обычно грибы шиитаке продаются в сушеном виде и размачиваются перед употреблением. Как правило, используются шляпки грибов, так как ножки шиитаке гораздо жестче шляпок.

Японский рис — липкий рис с коротким зерном; высокое содержания глютена (клейковины) позволяет ему хорошо держать форму изделий.

Что чем можно заменить

Бульон даси можно заменить готовым быстрорастворимым даси (даси-но-мото), по консистенции похожим на бульонные кубики.

Маринованные цветки вишни можно приготовить самостоятельно. Собранные свежие цветки положите в емкость и залейте равным объемом красного сливового уксуса, придавив затем крышкой с грузом. Груз должен только прижать цветки, но ни в коем случае не сломать. Дайте цветкам постоять 1 неделю при комнатной температуре, затем слейте жидкость, засыпьте маринованные цветки солью и переложите их в банку с плотно закрывающейся крышкой. Перед употреблением обдайте цветки водой, чтобы смыть с них излишки соли.

Мирин можно заменить светлым сухим хересом, но в меньшем количестве, чем указано в рецепте.

Рисовый уксус можно заменить 9 %-ным уксусом, однако рисовый уксус гораздо мягче обычного, поэтому добавляйте уксус в блюдо по вкусу. Воспользуйтесь следующим рецептом: смешайте 4 ст. ложки виноградного уксуса, 1 ч. ложку соли и 3 ч. ложки сахара. Поместите смесь на слабый огонь и прогрейте, помешивая и не доводя до кипения, до полного растворения сахара и соли.

Тофу можно приготовить самостоятельно. Для этого бобы переберите, измельчите и замочите в холодной воде на сутки. Затем слейте воду и залейте бобы свежей водой (на 500 г соевых бобов — 1 л 500 мл воды). Добавьте соду (1 г) и поместите все на сильный огонь. Доведите до кипения, уменьшите огонь и потушите в течение 30 минут. Затем переложите бобы в другую посуду и охладите до застывания (застывшую массу можно нарезать кусочками и уложить в ледяную воду на 2 часа).

Японские грибы можно заменить привычными и хорошо вам знакомыми грибами из российских регионов. Их выбор значительно более велик и обширен, чем в Японии, поэтому, используя отечественные грибы, вы не только не испортите ими блюдо, но и, вполне возможно, сделаете его еще аппетитнее и вкуснее.

Японский рис для суши с успехом можно заменить отечественным рисом при соблюдении оригинальной технологии приготовления: важно, чтобы рис оставался рассыпчатым, но не пересушенным и при необходимости легко принимал требуемую форму. Для суши подойдет любой шлифованный рис с круглым коротким зерном (например «Кубанский»).

Рецепты приготовления риса для суши и роллов

Рис с лимонным суши-уксусом

• 2 стакана круглого риса
• 2 стакана воды
Для лимонного суши-уксуса:
• 3 ст. ложки рисового или столового уксуса
• 2 ст. ложки лимонного сока
• 2 ст. ложки сахара
• 1 ч. ложка соли

Тщательно промытый рис откиньте на дуршлаг и обсушите в течение 40–60 минут. Затем положите в кастрюлю, залейте холодной водой, накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Увеличьте огонь на 1 минуту, затем уменьшите его и поварите рис на слабом огне 15 минут. Спустя это время снимите кастрюлю с огня и, не открывая крышку, дайте рису настояться в течение 15 минут.

Готовый рис уложите в широкую деревянную или глиняную посуду, равномерно полейте суши-уксусом и волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Используйте 1 ст. ложку уксуса на 1 чашку готового риса. Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде.

Для суши-уксуса смешайте уксус с лимонным соком, добавьте сахар, соль, тщательно перемешайте, доведите до кипения и поварите на слабом огне до тех пор, пока сахар полностью не растворится.

Рис с водорослями комбу, саке и медовым суши-уксусом

• 2 стакана шлифованного риса
• 2 стакана воды
• 1½ ст. ложки саке
• 1 пластинка сушеных водорослей комбу
Для медового суши-уксуса:
• 3½ ст. ложки яблочного уксуса
• 1 ст. ложка жидкого меда
• 1½ ч. ложки соли

Рис тщательно промойте, обсушите, всыпьте в кастрюлю и залейте холодной водой. Добавьте саке, комбу и дайте постоять в течение 40–60 минут. Спустя это время водоросли удалите.

Накройте кастрюлю крышкой и доведите содержимое до кипения на среднем огне. Увеличьте огонь на 1 минуту, затем уменьшите его и поварите рис на слабом огне 15 минут. Затем снимите кастрюлю с огня и, не открывая крышку, дайте рису настояться в течение 15 минут.

Быстро снимите крышку так, чтобы с нее не капнула вода, уложите рис в широкую деревянную или глиняную посуду, равномерно полейте суши-уксусом и волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Используйте 1 ст. ложку уксуса на 1 чашку готового риса. Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде. Для медового суши-уксуса яблочный уксус тщательно смешайте с медом и солью.

Рис со сливовым суши-уксусом

• 2 стакана шелушенного риса
• 2 стакана воды
• 1 ч. ложка соли
Для сливового суши-уксуса:
• 3½ ст. ложки сливового уксуса
• 3 ст. ложки мирина

Тщательно промытый рис обсушите в течение 1 часа, всыпьте в кастрюлю, залейте холодной водой и посолите. Накройте кастрюлю крышкой и доведите содержимое до кипения на среднем огне. Увеличьте огонь на 1 минуту, затем уменьшите его и поварите рис на слабом огне 15 минут. Затем снимите кастрюлю с огня и, не открывая крышку, дайте рису настояться в течение 15 минут.

Уложите рис в широкую деревянную или глиняную посуду, равномерно полейте суши-уксусом и волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Используйте 1 ст. ложку уксуса на 1 чашку готового риса. Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде. Для сливового суши-уксуса сливовый уксус тщательно смешайте с мирином.

Рис с домашним суши-уксусом по-японски

• 2 стакана круглого риса
• 2 стакана воды
Для домашнего суши-уксуса по-японски:
• ⅓ чашки столового уксуса
• 2 ст. ложки сахара
• ½ — 1 ч. ложка соли

Тщательно промытый рис откиньте на дуршлаг и обсушите в течение 40–60 минут. Затем положите в кастрюлю, залейте холодной водой, накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Увеличьте огонь на 1 минуту, затем уменьшите его и поварите рис на слабом огне 15 минут. Спустя это время снимите кастрюлю с огня и, не открывая крышку, дайте рису настояться в течение 15 минут.

Готовый рис уложите в широкую деревянную или глиняную посуду, равномерно полейте суши-уксусом и волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Используйте 1 ст. ложку уксуса на 1 чашку готового риса. Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде. Для домашнего суши-уксуса по-японски тщательно смешайте уксус, сахар и соль до полного растворения крупинок.

Рис с винным рисовым уксусом, сахаром, саке или белым сухим вином

• 2 чашки риса
• ½ чашки воды
• 2 ст. ложки саке или сухого белого вина
• 4 ст. ложки рисового винного уксуса (из риса или рисового вина)
• 4 ст. ложки сахара
• ½ ч. ложки соли

Положите рис в дуршлаг и тщательно промойте его водой до тех пор, пока вода не перестанет быть мутной. Оставьте рис в дуршлаге на 1 час, чтобы он немного обсох.

Затем положите рис в кастрюлю, залейте его водой, добавьте саке, накройте крышкой и доведите до кипения на среднем огне. Сделайте огонь минимальным и поварите рис 15 минут. Спустя это время выключите огонь и подержите рис под крышкой 15 минут.

Перемешайте рис легкими движения снизу вверх, чтобы рис стал пышным, воздушным. Затем положите вафельное полотенце под крышку, чтобы оно впитало лишнюю влагу.

Подготовленный рис уложите в широкую деревянную или глиняную посуду. Тщательно смешайте винный уксус, сахар, соль и сразу влейте в рис. Волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Накройте миску влажным полотенцем до тех пор, пока вы не начнете использовать рис, но не ставьте его в холодильник. Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры.

Японский рис с морской солью, сахаром и рисовым уксусом

- 1 емкость объемом 300 мл японского риса
- 2 ст. ложки японского рисового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 1½ ст. ложки морской соли

Тщательно промойте рис, замочите на 10–15 минут и слейте воду. Положите рис в кастрюлю, влейте 345 мл воды и накройте кастрюлю крышкой. Доведите содержимое до кипения и поварите 5 минут на сильном огне.

Затем уменьшите огонь и поварите рис еще 10 минут до тех пор, пока вся вода не впитается. Снимите кастрюлю с огня, накройте и дайте рису настояться в течение 10 минут.

Подготовленный рис уложите в широкую деревянную или глиняную посуду. Тщательно смешайте рисовый уксус, сахар, соль и сразу влейте в рис. Волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде.

Вареный рис. Первый вариант

- 2½ стакана вареного риса
- 2 ст. ложки уксуса
- ½ ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли

Сварите рис по одному из вариантов, приведенных выше. Уложите рис в широкую деревянную или глиняную посуду, пока он еще теплый, чтобы она впитала лишнюю влагу.

Тщательно смешайте уксус, сахар, соль и добавьте в рис. Количество сахара можно увеличить по вкусу. Волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде.

Вареный рис. Второй вариант

- 5 стаканов вареного риса
- 3½ ст. ложки уксуса
- 1 ст. ложка сахара
- 1½ ч. ложки соли

Сварите рис по одному из вариантов, приведенных выше. Уложите рис в широкую деревянную или глиняную посуду, пока он еще теплый, чтобы она впитала лишнюю влагу.

Тщательно смешайте уксус, сахар, соль и добавьте в рис. Количество сахара можно увеличить по вкусу. Волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде.

Вареный рис. Третий вариант

- 10 стаканов вареного риса
- 7 ст. ложек уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка соли

Сварите рис по одному из вариантов, приведенных выше. Уложите рис в широкую деревянную или глиняную посуду, пока он еще теплый, чтобы она впитала лишнюю влагу.

Тщательно смешайте уксус, сахар, соль и добавьте в рис. Количество сахара можно увеличить по вкусу. Волнообразными движениями перемешайте с помощью влажной деревянной лопаточки, обмахивая блюдо веером или рукой, чтобы рис быстрее остыл.

Для приготовления суши используйте рис, остывший до комнатной температуры. Готовый рис держите в закрытой посуде.

Рис с полоской морской капусты комбу

• 175 г риса
• 225 мл холодной воды
• 1 полоска морской капусты комбу длиной 5–7 см, протертая влажной салфеткой

Для суши-уксуса:

• 1½ ст. ложки рисового уксуса
• 1 ст. ложка сахара
• 1½ ч. ложки соли

Рис всыпьте в большую посуду (чем больше емкость, тем лучше), залейте большим количеством очищенной воды, быстро перемешайте деревянной лопаткой, слейте воду и перетрите рис между ладонями.

Снова залейте рис водой. Промывайте рис до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Чистый рис откиньте на дуршлаг и подсушите около 20 минут. Обсушенный рис положите в кастрюлю, залейте водой, положите комбу, накройте посуду крышкой и поставьте на слабый огонь.

С появлением первых пузырьков прибавьте огонь и удалите комбу. Когда вода сильно закипит, убавьте огонь до минимума и поварите рис около 20 минут, чтобы вся вода впиталась. Прибавьте огонь и через 10 минут выключите его.

Между крышкой и кастрюлей положите полотенце. Дайте рису настояться в течение 20 минут, переложите его в деревянную или (в крайнем случае) керамическую плоскую миску и равномерно полейте суши-уксусом.

Волнообразными движениями перемешайте с помощью деревянной лопатки, следя за тем, чтобы рис не мялся. Затем, обмахивая рис веером, остудите его до комнатной температуры и переложите в миску с крышкой.

Для суши-уксуса рисовый уксус смешайте с сахаром и солью. Полученную смесь прогрейте, помешивая, до тех пор, пока сахар и соль не растворятся.

Нигири-суши

Филе тунца с маринованным имбирем, соевым соусом, майонезом и овощным соусом «Канто»

- 100 г филе тунца
- 1 стакан сухого риса
- 5 листов нори
- майонез «Кюпи»
- овощной соус «Кимчи»
- маринованный имбирь
- соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе тунца нарежьте маленькими кусочками. Смешайте майонез и овощной соус, добавьте кусочки рыбы и все тщательно перемешайте.

Листы нори нарежьте полосками размером примерно 4×12 см. Положите полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придавая шарику овальную форму, затем положите на середину полоски.

Заверните нори вокруг риса так, чтобы получился кораблик. Свободный конец нори заправьте внутрь и вдавите в рис. Рис в кораблике примните и в образовавшуюся выемку положите смесь из тунца, майонеза и овощного соуса «Кимчи». Так же приготовьте остальные суши. Подавайте с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Щупальца осьминога с васаби «От мастера хокку»

• 200 г щупальцев осьминога
• 1 стакан сухого риса
• 1 лист нори
• васаби — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Лист нори нарежьте полосками по числу суши.

Щупальца осьминога опустите в кипящую воду и поварите до тех пор, пока они не станут эластичными. Затем откиньте на дуршлаг и обсушите. Острым ножом срежьте темные места кожицы и нарежьте щупальца на кусочки по числу суши.

В левую руку возьмите кусочек щупальца. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит.

Затем, держа рисовый шарик в правой ладони, окуните правый указательный палец в васаби. Смажьте кусочек щупальца, положите поверх рис и слегка прижмите его большим пальцем левой руки. Пальцами правой руки немного сожмите рис с боков и затем выровняйте.

Покатайте суши, перекладывая его с руки на руку, придавая ему нужную форму и слегка прижимая кусочек щупальца. Подготовленное изделие перевяжите полоской нори. Так же приготовьте остальные суши.

Икра летучей рыбы с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом, морковью или огурцами «Гункан-магия»

- 100 г икры летучей рыбы
- 1 стакан сухого риса
- 4 листа нори
- полоски огурца или моркови
- васаби
- маринованный имбирь
- соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Лист нори нарежьте полосками размером примерно 4 × 12 см.

Положите полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придавая шарику овальную форму, затем положите на середину полоски.

Заверните нори вокруг риса так, чтобы получился кораблик. Свободный конец нори заправьте внутрь и вдавите в рис. Рис в кораблике примните и в образовавшуюся выемку положите ломтики огурца или моркови. Поверх разложите икру. Так же приготовьте остальные суши. Подавайте с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Лосось с копченой скумбрией, маринованными сливами, оливками, кунжутом и мирином «Суши-фрикадельки»

• 50 г филе лосося без кожи
• 50 г филе копченой скумбрии
• 3 шт. умебоси (маринованные сливы)
• 6 оливок без косточек
• 2 листа нори
• 3 ст. ложки семян кунжута
• ½ ч. ложки мирина
• соль — по вкусу

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Каждый лист нори разрежьте на 8 полосок.

Филе лосося сильно посолите и дайте настояться в течение 30 минут. Затем смойте соль и обжарьте рыбу на сухой сковороде (гриле) на сильном огне. Так же обжарьте скумбрию и разомните вилкой. Лосось и скумбрию не смешивайте.

Из умебоси удалите косточки, мякоть слегка разомните выпуклой стороной вилки, добавьте 1 ст. ложку семян кунжута, мирин и все перемешайте.

Оставшиеся семена кунжута обжарьте на сухой сковороде на слабом огне, пока они не начнут лопаться. В стакан налейте холодную воду и поместите столовую ложку. В миску налейте холодную воду для смачивания рук.

Мелкую соль насыпьте в небольшую мисочку или на блюдце. Разделочную доску протрите мокрым полотенцем. Миску для приготовления суши вымойте и тщательно обсушите. Положите в нее 2 ст. ложки теплого риса.

Смочите руки водой и сделайте в рисе углубление с помощью пальцев. В углубление положите четверть нормы лосося. Поверх положите 1 ст. ложку риса и утрамбуйте. Снова смочите руки и натрите их солью.

Заготовку суши вытряхните в ладонь и двумя руками сформуйте плотный сплющенный цилиндр. Оберните его

полоской нори и положите на разделочную доску. Так же приготовьте еще 3 суши с лососем, 4 суши со скумбрией и 4 суши с пастой из умебоси.

Оливки обсушите и мелко нарежьте. В миску для суши положите 3 ст. ложки риса, добавьте четверть нормы оливок, перемешайте и утрамбуйте рис пальцами. Смочите руки водой, натрите солью и посыпьте четвертью нормы семян кунжута.

Вытряхните заготовку в ладонь и сформуйте суши так, как описано выше. Семена кунжута должны прилипнуть к поверхности суши. Так же приготовьте еще 3 суши с оливками. Подавайте, разложив суши с разными начинками на порционные тарелки.

Щупальца осьминога с васаби, японским майонезом, маринованным имбирем, соевым соусом и овощным соусом «Поэзия танка»

- 300 г щупальцев осьминога
- 1 стакан сухого риса
- 5 листов нори
- васаби
- майонез «Кюпи»
- овощной соус «Кимчи»
- маринованный имбирь
- соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Щупальца осьминога сварите, откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте по числу суши. Приготовьте соус, смешав майонез и овощной соус. Полученным соусом залейте щупальца осьминогов, перемешайте и дайте немного настояться.

Листы нори нарежьте полосками по числу суши. Полоску нори положите поперек левой ладони. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придавая шарику овальную форму.

Оберните нори вокруг изделия из риса. Свободный конец полоски заправьте внутрь суши и вдавите в рис. Рис слегка примните и положите на него кусочек щупальца осьминога. Так же приготовьте остальные суши. Подавайте с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом.

Кальмары с морскими гребешками, тунцом, маринованной макрелью и морским карасем под соусом цумэ «Кодай-нигири»

• 1 тушка кальмара
• 8 средних по величине морских гребешков
• 100 г тунца
• 1 ломтик маринованной макрели
• 50 г филе морского карася
• 1–2 ст. ложки васаби
• соль — по вкусу

Для соуса цумэ:

• 115 мл японского соевого соуса
• 115 мл мирина или саке
• 1 ст. ложка сахара

Для риса суши:

• 700 г риса
• 900 мл холодной воды
• 4 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Для соуса цумэ смешайте соевый соус, мирин (саке) и сахар, доведите все до кипения и поварите 5 минут на слабом огне.

Затем положите очищенную от пленки тушку кальмара, поварите в течение 1–2 минут, снимите с огня и остудите. Извлеките остывшую тушку кальмара из соуса и нанесите на поверхность сетку острым ножом. Подготовленную тушку разрежьте вдоль пополам, затем полосками шириной около 4 см.

В соус положите гребешки, поварите в течение 1 минуты, извлеките из соуса, обсушите и разрежьте вдоль пополам. Тунца, карася (предварительно присыпанного солью) и макрель нарежьте ломтиками толщиной около 1 см. Тунца опустите в соус и выдержите в течение 15 минут.

Из риса приготовьте шарики и смажьте их васаби. Часть шариков накройте ломтиками рыбы, часть оберните полосками кальмара и гребешка. Уложите все на блюдо. Суши с кальмаром, гребешком и карасем смажьте соусом цумэ.

Филе белой рыбы с васаби и солеными цветками и листочками вишни «Сакура в весеннем расцвете»

- 200 г филе белой рыбы без кожи
- 8 соленых цветков вишни
- 8 крупных соленых листочков вишни
- 1 стакан сухого риса
- 2 листа морской капусты комбу длиной 5 см
- 1–2 ст. ложки васаби

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Два листа комбу протрите влажной салфеткой, на один из них положите филе рыбы и накройте вторым листом. Оберните пищевой пленкой и дайте настояться около 1 часа. Затем комбу снимите и нарежьте рыбу на 8 тонких ломтиков.

Цветки вишни вымочите в холодной воде, положите на бумажную салфетку и обсушите. Из риса приготовьте 16 колобков и смажьте их васаби.

На половину колобков положите по ломтику рыбы, уложите на блюдо и украсьте цветками вишни. Оставшиеся колобки оберните листочками вишни и также уложите на блюдо. Листочки вишни можно заменить солеными виноградными листьями.

Морские гребешки с огурцами и васаби «Рецепт девушки из Нагасаки»

• 8 очищенных морских гребешков
• 1 огурец
• 1 стакан сухого риса
• 1–2 ст. ложки васаби

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов».

Гребешки надрежьте вдоль пополам, распластайте, уложите на блюдо разрезом вниз и смажьте васаби. Огурец нарежьте полосками.

Из риса сформуйте 8 колобков, на каждый из них положите по гребешку и прижмите их. Готовые суши переверните и украсьте полосками огурца.

Рисовые колобки с салатом кани-эбико из мяса крабов или крабовых палочек, шнитт-лука, икры креветок и майонеза «Гункан-брусочки»

• 1 стакан сухого риса

• полоски нори — по числу суши

Для салата кани-эбико:

• ½ стакана мелко нарезанного мяса крабов или крабовых палочек

• 1 ст. ложка икры креветок

• 1 ст. ложка измельченного шнитт-лука

• 1 ст. ложка майонеза

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Для салата смешайте мелко нарезанное мясо крабов или крабовые палочки, икру креветок, измельченный шнитт-лук и майонез. Полученную массу тщательно перемешайте.

Из риса приготовьте 10 колобков и сформуйте из них брусочки. Каждый брусочек аккуратно оберните смоченной полоской нори. Уложите заготовки на блюдо и поверх каждой разложите салат.

Грибы шиитаке с луком, лимоном, рисовым уксусом и морской солью «Канагавские»

- 10 крупных грибов шиитаке
- 1 небольшой стебель лука
- 1–2 неочищенных лимона
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 1 ч. ложка без верха морской соли тонкого помола
- соль — по вкусу

Свежие грибы шиитаке оботрите бумажным полотенцем, чтобы удалить имеющуюся грязь (грибы не мойте!). Острым ножом удалите ножки грибов, звездочкой надрежьте кожицу шляпки, не повреждая при этом мякоти гриба.

Подготовленные грибы запеките или быстро обжарьте в течение 1–3 минут, пока они не станут мягкими и не приобретут темный оттенок. Готовые грибы посыпьте морской солью.

Лук вымойте, оторвите от него 2–3 перышка и бланшируйте их в кипящей подсоленной воде. Затем обдайте холодной водой и разрежьте на 10 длинных полосок.

Смоченными в тэдзу руками (смесь воды и укуса: на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса) спрессуйте из риса суши 10 одинаковых шариков. Слегка расплющите каждый шарик снизу, сверху увенчайте шляпкой гриба и перевяжите перышком лука.

Лимон вымойте горячей водой, обсушите и нарежьте дольками. Разложите нигири на блюдо и украсьте дольками лимона. Подавайте, сбрызнув лимонным соком.

Филе желтохвостика с васаби, рисовым уксусом, маринованным имбирем и соевым соусом «Желтое море»

• 200 г филе желтохвостика шириной 6–8 см и толщиной 2–3 см
• 50 г маринованного имбиря
• 15 г васаби
• 1 стакан сухого риса
• 5 ч. ложек рисового уксуса
• 2 ст. ложки сахара
• соевый соус — по вкусу
• ½ ч. ложки соли

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе рыбы нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30° (для того, чтобы рыба легче жевалась).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек рыбы и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте внешнюю поверхность ломтика рыбы васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите рыбу на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика рыбы, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик рыбы, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет рыбу и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый рыбой, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

Полученные суши уложите на блюдо по диагонали, располагая их параллельно друг другу. На свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте

с соевым соусом.

Филе золотой макрели с васаби и рисовым уксусом «Окинава»

• 150 г филе золотой макрели
• 2 стакана заранее приготовленного риса суши
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• 2 ч. ложки без верха пасты васаби

Филе золотой макрели промойте под струей холодной воды, промокните и, если есть косточки, удалите их с помощью пинцета. Филе ровно обрежьте по бокам, затем нарежьте поперек волокон на 8 тонких кусочков.

Кончиками пальцев смажьте кусочки рыбы с одной стороны пастой васаби. Смоченными в тэдзу руками (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса) скатайте из риса суши 8 одинаковых продолговатых шариков.

Возьмите в левую руку кусочек рыбы смазанной васаби стороной вверх, положите рисовый шарик, слегка прижмите его к рыбе, затем переверните рисом вниз и указательным пальцем скруглите верхнюю поверхность, придавая ей куполообразную форму. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Кальмары с маринованным имбирем, сахаром, соевым соусом и рисовым уксусом «Снега белая занавесь в мелких узорах…»

• 10 кусочков вареных кальмаров длиной 6–8 см и шириной 2–3 см
• 1 стакан сухого риса
• 50 г маринованного имбиря
• 15 г васаби
• 5 ч. ложек рисового уксуса
• 2 ст. ложки сахара
• соевый соус — по вкусу
• ½ ч. ложки соли

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе кальмаров положите на доску и нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30° (для того, чтобы филе легче жевалось).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек филе и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте внешнюю поверхность ломтика кальмаров васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите кусочек филе на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика кальмаров, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик кальмаров, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет ломтик кальмаров и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый ломтиком, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

Полученные суши уложите на блюдо по диагонали, располагая их параллельно друг другу. На свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте с соевым соусом.

Консервированные мидии с петрушкой и васаби «По-токийски»

• 10 крупных консервированных мидий
• 4 веточки петрушки
• 200 г заранее приготовленного риса суши
• васаби — по вкусу

Откиньте мидии на дуршлаг, чтобы с них стекла вся жидкость. Петрушку промойте и промокните. Несколько листиков оставьте для украшения блюда, остальные нарубите.

Смоченными в тэдзу руками (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса) скатайте из риса суши 10 одинаковых по размеру шариков и каждый их них слегка расплющите в нижней части. Осторожно обваляйте нижнюю часть шариков в нарубленной петрушке, затем смажьте небольшим количеством васаби.

Поверх каждого шарика положите листик петрушки и мидию, слегка прижав их к рисовому шарику. Готовые нигири с мидиями уложите на поднос из бамбука или на блюдо. Подавайте с соевым соусом.

Филе морского окуня с маринованным имбирем, васаби и соевым соусом «Тай»

• 200 г слегка подмороженного филе морского окуня
• 1 стакан заранее приготовленного риса суши
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• васаби, полоски нори, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Полученные комочки риса смажьте небольшим количеством васаби.

Слегка подмороженное филе морского окуня положите на разделочную доску боком к себе. Отмерьте 2 см и отрежьте кусочек рыбы острым ножом под углом около 20°. У вас должен получиться ломтик шириной 2,5 см и толщиной около 8 мм. Расположите поверх подготовленного комочка риса ломтик морского окуня.

Если начинка плохо держится, перетяните заготовку узкой полоской нори, что придаст также дополнительный вкусовой оттенок для суши. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Рыбное филе с красной икрой, нори, васаби и соевым соусом «От Кобаяси-сан»

• 200 г филе любой рыбы
• 30 г красной икры
• 1 стакан сухого риса
• листы нори, васаби, соевый соус и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбу очистите от чешуи, выпотрошите, разделайте на филе и сварите в слегка подсоленной воде. Филе нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.

Подготовленное филе рыбы положите на доску и нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30° (для того, чтобы рыба легче жевалась).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек рыбы и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте внешнюю поверхность ломтика рыбы васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите рыбу на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика рыбы, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик рыбы, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет рыбу и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый рыбой, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

На каждый колобок поверх ломтика рыбы положите немного красной икры. Полученные колобки уложите на блюдо, подложив под них заранее приготовленные кусочки листов нори.

На свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте с соевым соусом.

Филе семги и морского черта с консервированным дайконом и васаби «Красавица и чудовище»

- 100 г филе семги
- 100 г филе морского черта
- 1 ст. ложка консервированного дайкона
- 250 г заранее приготовленного риса суши
- 1 ч. ложка пасты васаби

Рыбное филе промойте под струей холодной воды, тщательно промокните и слегка охладите в морозильной камере. Затем очень острым ножом нарежьте на 10 одинаковых тончайших ломтиков.

Смоченными в тэдзу руками (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса) скатайте из риса суши 10 одинаковых по размеру шариков и каждый их них слегка расплющите в нижней части.

Ломтики рыбного филе смажьте пастой васаби, взятой на острие ножа. Каждый ломтик филе положите смазанной васаби стороной на шарик и слегка прижмите их друг к другу. Поверх положите ломтики консервированного дайкона. Подавайте с васаби.

Японский омлет с мирином, сахаром, соевым соусом и маринованным имбирем «Тамаго»

• 340 г заранее приготовленного риса суши
• ½ листа нори
• 4 ст. ложки рисового уксуса
Для омлета:
• 4 яйца
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ст. ложка мирина (можно заменить саке или подслащенной водой)
• 1 ч. ложка сахара
• растительное масло — по вкусу

Смешайте все ингредиенты для омлета, но не взбивайте. Процедите через мелкое сито или марлю, чтобы избавиться от белковых комочков и получить однородную массу.

Поставьте сковороду на огонь, добавьте растительное масло и дайте ему прокалиться в течение 2–3 минут. Как только над сковородой появится легкий дымок, омлет можно жарить.

На разогретую сковороду вылейте несколько ложек массы так, чтобы она покрыла дно примерно на 7 мм. Если появляются пузыри, значит, сковорода перегрета. Снимите ее с огня и поставьте на огонь только тогда, когда масса начнет схватываться. Омлет достаточно обжарить только с одной стороны.

Сверните полученный блинчик в три слоя рулетиком так, чтобы его ширина была примерно 5–7 см, и отодвиньте к краю сковороды. На освободившееся место вылейте несколько ложек массы так, чтобы она прикасалась к полученному рулетику по всему краю.

Подрумяньте и сверните уже имеющийся блинчик в новый слой. Повторите процедуру, пока не закончится масса или же рулет не начнет плохо скручиваться. Остудите и нарежьте на брусочки нужной ширины.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Полученные комочки риса смажьте небольшим количеством васаби.

Возьмите кусочек омлета и расположите поверх

подготовленного комочка риса. Если омлет плохо держится, перетяните заготовку узкой полоской нори, что придаст также дополнительный вкусовой оттенок для суши.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Филе сардин с зеленым луком, рисовым уксусом, цедрой лимона, васаби и морской солью «Ибараки»

• 8 кусков филе сардин с кожей (или консервированные сардины, филе макрели без кожи)
• 8 перышек зеленого лука
• 200 г заранее приготовленного риса суши
• 3 ст. ложки рисового уксуса
• 2 ст. ложки лимонного сока
• 1 ст. ложка мирина
• 1 ч. ложка свеженатертой лимонной цедры
• 2 ч. ложки пасты васаби
• 1 ч. ложка сахара
• 3 ст. ложки морской соли

Филе сардин промойте под струей холодной воды, обсушите и, если надо, пинцетом удалите косточки. Подготовленное филе натрите морской солью и оставьте на 1 час. Спустя это время снова промойте под струей холодной воды и промокните.

В небольшой миске смешайте рисовый уксус с мирином, сахаром, лимонным соком и лимонной цедрой. Филе сардин положите в полученный маринад, накройте крышкой и поместите на 2 часа в холодильник. Затем извлеките из маринада и промокните. Ножом сделайте несколько неглубоких надрезов поперек кусочков филе.

Смоченными в тэдзу руками (смесь воды и укуса: на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса) скатайте из риса суши 8 одинаковых продолговатых комочков. Одну из сторон каждого кусочка филе смажьте небольшим количеством васаби и поверх положите 1 рисовый комочек. Осторожно прижмите филе к рису и обвяжите перышком зеленого лука.

Филе морского судака с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби «Нагано»

• 200 г филе морского судака
• 50 г маринованного имбиря
• 1 стакан сухого риса
• 15 г васаби
• соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе рыбы нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30° (для того, чтобы рыба легче жевалась).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек рыбы и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте внешнюю поверхность ломтика рыбы васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите рыбу на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика рыбы, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик рыбы, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет рыбу и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый рыбой, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

Полученные колобки уложите на блюдо, подложив под них заранее приготовленные кусочки листов нори. На свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте с соевым соусом.

Филе угря с соусом ницуме, бульоном даси, кунжутом, нори, мирином и соевым соусом «Китакюсю»

- 1 потрошеный угорь (в виде филе)
- 540 мл бульона даси
- 180 мл мирина
- 90 мл соевого соуса
- 180 мл рисового уксуса
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- ½ листа нори
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка пасты васаби
- 1 ч. ложка семян кунжута

Филе угря промойте в холодной воде, ножом очистите верхнюю покрытую кожицей сторону и затем ошпарьте. Положите рыбу верхней покрытой кожицей стороной в кипящий соус, приготовленный из бульона даси, соевого соуса, рисового уксуса, мирина и сахара.

Прокипятите рыбу около 8 минут, извлеките из отвара, сохранив его, остудите и разрежьте на 10 кусочков. Половину листа нори разрежьте ножницами по длине на 10 полосок.

Для соуса ницуме в 100 мл кипящего рыбного отвара добавьте васаби и поварите до тех пор, пока не останется приблизительно половина исходного объема.

Из риса суши скатайте 10 шариков, каждый из них смазав васаби. Поверх каждого шарика положите кусочек филе угря. Оберните суши полоской нори и склейте концы полоски раздавленными зернышками риса. Подавайте, посыпав кунжутом.

Авокадо с черным перцем, лимонным соком и рисовым уксусом «Акита»

- 2 спелых плода авокадо
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- ½ листа нори
- 3–4 ч. ложки лимонного сока
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- свежемолотый черный перец — по вкусу

Авокадо разрежьте пополам, очистите от кожицы и удалите косточку. Мякоть нарежьте на 20 одинаковых по толщине ломтиков и каждый из них немедленно сбрызните с обеих сторон лимонным соком. Половину листа нори разрежьте ножницами по длине на одинаковые полоски шириной около 1 см.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Слепите из риса 10 одинаковых изделий.

Поверх каждого положите 2 ломтика авокадо и перевяжите полосками нори. Скрепите концы полосок нори раздавленными рисовыми зернышками. Подавайте, посыпав авокадо свежемолотым черным перцем.

Сырокопченая ветчина со спаржей, нори, рисовым уксусом и васаби «Рецепт жены французского посла»

- 8 тонких ломтиков сырокопченой ветчины
- 16 небольших побегов зеленой спаржи
- ½ листа нори
- 300 г заранее приготовленного риса суши
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 2 ч. ложки пасты васаби
- соль — по вкусу

Спаржу вымойте, срежьте заостренные стебли и поварите их 3–4 минуты в подсоленной кипящей воде. Затем быстро обдайте холодной водой, откиньте на дуршлаг и дайте стечь воде.

Нарежьте ножницами половину листа нори на 8 длинных полосок. Постоянно смачивая руки в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), скатайте из риса суши 8 одинаковых продолговатых комочков. Слегка расплющите каждый из них снизу и смажьте васаби.

Поверх рисового комочка положите по 2 стебля спаржи. Сверните ломтик ветчины трубочкой и положите поверх спаржи. Перевяжите все полоской нори, скрепив концы полоски раздавленными зернышками риса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Копченая семга с красной икрой, лосевым кремом и необработанной икрой круглопера «Гункан-нигири от жителей Тюбу»

• 2 небольших ломтика копченой семги
• 2 ч. ложки лососевого крема
• 6 ч. ложек красной икры
• 6 ч. ложек необработанной икры круглопера (пиногора)
• 250 г заранее приготовленного риса суши
• 1½ листа нори
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• 1 ч. ложка рубленого укропа

С помощью двух вилок измельчите семгу на мелкие кусочки, смешайте с лососевым кремом, добавьте укроп и все перемешайте.

Целый лист нори разрежьте на 8 полосок одинаковой ширины, половину листа нори разрежьте на 4 полосы.

Для раствора тэдзу смешайте в миске рисовый уксус и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, скатайте из риса суши 12 одинаковых продолговатых комочков и слегка расплющите каждый из них снизу.

Полученные изделия оберните полосками нори так, чтобы полоски с одной стороны выступали над рисом. Концы полосок скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Поверх риса положите различные начинки: на 4 рисовые заготовки — лососевый крем, на 4 — красную икру и на оставшиеся 4 заготовки — необработанную икру круглопера (пиногора).

Копченый лосось с васаби и соевым соусом «Рецепт бизнес-леди Судзуки-сан»

• 200–300 г копченого лосося
• 1½ стакана заранее приготовленного риса суши
• ¼ ч. ложки васаби
• соевый соус — по вкусу

Скатайте из риса суши 15 колобков. Каждый колобок отожмите в полотняной салфетке и придайте ему овальную форму. Готовый колобок положите на блюдо или поднос и накройте влажной салфеткой, чтобы его поверхность не обветрилась, пока вы будете готовить следующие колобки.

Нарежьте лосося тонкими ломтиками размером чуть больше колобков, каждый ломтик смажьте васаби и уложите поверх рисовых колобков. Подавайте с соевым соусом.

Филе лосося с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом и рисовым уксусом «Аомори»

• 200 г филе лосося
• 50 г маринованного имбиря
• 15 г васаби
• 2 стакана сухого риса
• кусочки нори, васаби и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе рыбы нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30˚ (для того, чтобы рыба легче жевалась).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами и добавив кусочки нори.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек рыбы и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте ломтик рыбы васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите рыбу на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика рыбы, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик рыбы, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет рыбу и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый рыбой, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

Полученные колобки уложите на блюдо. На оставшихся свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте с соевым соусом.

Королевские креветки с лимонным соком, мирином, васаби и соевым соусом «Эби»

• свежемороженные королевские креветки — нечетное количество

• 1½ стакана заранее приготовленного риса суши

• 7 ст. ложек рисового уксуса

• 1 ст. ложка мирина

• 1 ст. ложка лимонного сока

• 1 ч. ложка сахара

• полоски нори шириной 1 см, маринованный имбирь, васаби и соевый соус — по вкусу

• 1 щепотка соли

Чтобы выпрямить креветки, насадите их на металлические шпажки и поварите в течение 4 минут в подсоленной кипящей воде. Затем очистите их, не ломая и оставляя хвостик. Рисовый уксус (3 ст. ложки) смешайте с 4 ст. ложками кипяченой воды, мирином, сахаром, лимонным соком и щепоткой соли. Положите креветки на 10 минут в полученный маринад, затем тщательно обсушите.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Полученные комочки риса смажьте небольшим количеством васаби.

Расположите поверх каждого комочка очищенные креветки, по желанию можете обернуть суши посередине полоской нори. Разместите полученные суши на блюде, придавливая их к нему, чтобы суши не упали при переносе их к столу.

Омлет с бульоном даси, луком, соевым соусом и мирином «Зеленый поясок»

- 6 яиц
- 8 перышек зеленого лука
- 75 мл бульона даси
- 2 стакана заранее приготовленного риса суши
- 1 ст. ложка мирина
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 2 ст. ложки сахара
- 2–3 ст. ложки растительного масла
- соль — по вкусу

Для омлета яйца разбейте в миску. Смешайте холодный бульон даси, соевый соус, сахар, щепотку соли и мирин до полного растворения сахара и соли. Добавьте яйца и слегка взбейте все венчиком, не допуская образования пены.

Из полученной смеси приготовьте на растительном масле омлет толщиной около 2 см. Остудите до комнатной температуры, разрежьте на 2 коржа и каждый из них разделите на 4 приблизительно одинаковых прямоугольника.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Слепите из риса 8 одинаковых изделий. Каждое из них накройте куском омлета, осторожно сожмите и обвяжите по центру перышком лука.

Филе семги с нори, васаби и соевым соусом «Сяки»

• 200–300 г слегка подмороженного филе семги
• 1½ стакана заранее приготовленного риса суши
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• васаби, полоски нори, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Полученные комочки риса смажьте небольшим количеством васаби.

Слегка подмороженное филе семги положите на разделочную доску боком к себе. Отмерьте 2 см и отрежьте кусочек рыбы острым ножом под углом около 20°. У вас должен получиться ломтик шириной 2,5 см и толщиной около 8 мм. Расположите поверх подготовленного комочка риса ломтик семги.

Если начинка плохо держится, перетяните заготовку узкой полоской нори, что придаст также дополнительный вкусовой оттенок для суши. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Помидоры с зеленым луком, черным перцем, лимонным соком и рисовым уксусом «Иокогамские»

- 3–4 помидора
- 20 перышек зеленого лука
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 3–4 ч. ложки лимонного сока
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- свежемолотый черный перец — по вкусу

Помидоры вымойте, обсушите и нарежьте полукружиями. Каждое из них немедленно сбрызните лимонным соком. Перышки зеленого лука промойте, ошпарьте и обдайте холодной водой.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Слепите из риса 10 одинаковых изделий.

Поверх каждого изделия положите 2 ломтика помидоров и перевяжите двумя перышками зеленого лука. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте, посыпав ломтики помидоров свежемолотым черным перцем.

Рыбное филе с зеленью, маринованным имбирем, соевым соусом и васаби «Суши-пирамида»

• 200 г заранее приготовленного риса суши

• филе рыбы (семга, тунец или морской окунь), васаби и любая рубленая зелень — по вкусу

На пищевую пленку поместите кусочек рыбы и смажьте его васаби. Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, скатайте из риса комочки.

Каждый из них положите на кусочек рыбы, заверните заготовку в пленку и с помощью ладоней сформируйте шарик. Готовые шарики постепенно укладывайте в пирамиду и посыпьте ее рубленой зеленью. Подавайте с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Филе семги с консервированной японской редькой, васаби и рисовым уксусом «К северу от суетного мира…»

- 150 г филе семги
- 1 ст. ложка консервированной японской редьки
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 4 ст. ложки рисового уксуса
- 1 ч. ложка пасты васаби

Филе семги промойте под струей холодной воды и тщательно промокните. Разрежьте кусок филе по длине пополам. Затем нарежьте слегка наискось по отношению к волокнам на 8 одинаковых по величине ломтиков размером приблизительно 2,5 × 4,5 см.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Слепите из риса 8 одинаковых изделий.

Каждый ломтик рыбного филе смажьте небольшим количеством васаби и на смазанную сторону уложите рисовый комочек. Слегка все сожмите, одновременно прижимая изделие сверху кончиком левого большого пальца. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с консервированной японской редькой.

Японский омлет с маринованным имбирем и васаби «Кавасаки»

• 4 яйца
• 1 желток
• 1 стакан сухого риса
• ½ листа нори
• 2½ ст. ложки сахара
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1–2 ст. ложки растительного масла
• маринованный имбирь, васаби и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Половинку листа нори нарежьте полосками по числу суши.

Для японского омлета яйца и желток взбейте вилкой и процедите через сито в миску. Добавьте сахар, соевый соус и посолите. Все перемешивайте (не взбивая, чтобы не образовывались пузыри) до полного растворения сахара.

Нагрейте сковороду диаметром 20 см, влейте в нее немного растительного масла и распределите его по всей поверхности. Излишки масла удалите бумажной салфеткой.

Уменьшите огонь, влейте в сковороду треть яичной смеси и распределите ее так, чтобы она легла ровным слоем. Образующиеся пузыри протыкайте вилкой. Когда омлет схватится, с помощью вилки или палочек сверните его рулетом и отодвиньте на край сковороды.

Свободное пространство протрите промасленной бумагой. Влейте в сковороду половину оставшейся смеси, наклоняя сковороду и приподняв рулет так, чтобы смесь подтекла под него.

Когда второй омлет схватится, сформуйте из него такой же рулет, но так, чтобы первый рулет оказался в его середине. Так же приготовьте третий омлет, сформовав из него рулет. Снимите изделие со сковороды, остудите и нарежьте.

Смачивая руки в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1), скатайте из риса шарики. Положите на них кусочки омлета и закрепите полосками нори. Подавайте с васаби и маринованным имбирем.

Филе копченого угря с кунжутом, лимоном, васаби, нори, маринованным имбирем и соевым соусом «Нигири-унаги»

• 250–300 г филе копченого угря
• 1½ стакана заранее приготовленного риса суши
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• васаби, полоски нори, ломтики лимона, семена кунжута, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса и 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, возьмите небольшую горсть готового риса и, переминая его в руках, придайте ему овальную форму. Полученные комочки риса смажьте небольшим количеством васаби.

Филе копченого угря разложите на разделочной доске и нарежьте тонкими ломтиками слегка наискосок. Рыбный ломтик должен быть несколько большего размера, чем рисовая основа, чтобы края рыбы слегка свисали.

Смажьте полученные ломтики васаби и положите их на рисовые комочки. Обвяжите полоской нори каждое изделие. Готовые суши уложите на блюдо и украсьте ломтиками лимона и кунжутом. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Филе тунца с соевым соусом, маринованным имбирем, рисовым уксусом и васаби «Магуро»

- 200 г филе тунца
- 50 г маринованного корня имбиря
- 1 стакан сухого риса
- 15 г васаби
- соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе рыбы нарежьте ломтиками толщиной 5 мм поперек волокон под углом приблизительно 30° (для того, чтобы рыба легче жевалась).

Смочите правую руку в тэдзу (на полстакана воды — 2 ст. ложки уксуса), чтобы к ней не прилипал рис. Возьмите примерно 1 ст. ложку риса и сформуйте из него шарик, слегка сжимая рис пальцами.

Удерживая рисовый шарик на пальцах полураскрытой ладони, левой рукой возьмите кусочек рыбы и распластайте его на пальцах. Указательным пальцем правой руки слегка смажьте внешнюю поверхность ломтика рыбы васаби, при этом удерживая рисовый шарик тремя остальными пальцами. Затем положите рыбу на доску смазанной стороной вверх.

При помощи указательного пальца левой руки придайте рисовому шарику форму цилиндрического колобка, диаметр которого должен быть в пределах 2–2,5 см. Длина цилиндрика должна быть примерно на 2–3 см меньше длины ломтика рыбы, который должен полностью покрыть рисовый колобок.

Левой рукой возьмите ломтик рыбы, положите его на рис смазанной стороной и слегка прижмите к рисовому колобку. При этом васаби скрепляет рыбу и рис. Большим пальцем левой руки (или большим и указательными пальцами правой руки) придавите рисовый колобок, покрытый рыбой, с боков, придавая ему форму прямоугольника.

Полученные колобки уложите на блюдо, подложив под них заранее приготовленные кусочки листов нори. На свободных углах блюда разместите отдельно васаби и маринованный имбирь. Подавайте с соевым соусом.

Маки-суши

Филе тунца под спайси соусом «Текка-хосомаки»

• 150 г филе тунца
• 400 г заранее приготовленного риса суши
• 2 листа нори
• 1 ч. ложка пасты васаби
• соус спайси — по вкусу

Промойте филе тунца под струей воды, промокните и удалите пинцетом кости. Подготовленное филе нарежьте полосками шириной около 5 мм. Листы нори разрежьте пополам и положите на бамбуковый коврик гладкой стороной вниз.

Смоченными водой пальцами распределите часть риса по поверхности нори и смажьте васаби. Поверх разложите часть полосок тунца, немного соуса и с помощью коврика начните сворачивать лист нори снизу вверх, придерживая содержимое с боков пальцами.

Плотно сжимая наполнитель, медленно завершите скручивание рулета. Следите за тем, чтобы край коврика при этом не завернулся внутрь приготовляемого блюда.

Удалите бамбуковый коврик и разрежьте рулет суши пополам очень острым ножом. Каждую из половинок рулета разрежьте на 3 одинаковых по размеру кусочка. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Сурими с огурцами, авокадо, кунжутом, лимонным соком и майонезом «От мастера игры в го»

- 60 г сурими (4 палочки)
- 1 салатный огурец (длиной около 10 см)
- ½ спелого плода авокадо
- 250 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 4 ст. ложки семян кунжута
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ст. ложка майонеза

Палочки сурими промокните и разрежьте вдоль пополам. Огурец вымойте, разрежьте вдоль пополам, удалите ложкой семена, мякоть нарежьте кусочками толщиной около 5 мм.

Авокадо очистите от кожицы, нарежьте продольными полосками и немедленно сбрызните лимонным соком. Кунжут обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, снимите с огня и остудите на тарелке.

Оберните бамбуковый коврик пищевой пленкой и поверх нее положите лист нори гладкой стороной вниз. Разложите на листе нори половину нормы риса суши, слегка прижмите его и переверните вместе с листом нори так, чтобы рис оказался на пленке.

На нижнюю треть листа нори уложите половину нормы майонеза, поверх положите половину нормы палочек сурими, кусочки огурца и полоски авокадо. При помощи бамбукового коврика сверните все рулетом.

По желанию при скручивании рулетам можно придать прямоугольную форму. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Каждый рулет разрежьте на 6 одинаковых кусочков и обваляйте их в обжаренных семенах кунжута.

Сушеная тыква с кунжутом, бульоном даси, соевым соусом и мирином «Рецепт госпожи Накамура»

- 8 тонких полосок кампе
- ½ стакана бульона даси
- 1½ ч. ложки мирина
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка семян кунжута
- 2 стакана сухого риса
- 4 листа нори
- 2 ст. ложки сахара

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Кампе залейте на 10 минут теплой водой. Затем опустите в кипящую воду, поварите 2–3 минуты, ополосните холодной водой и обсушите.

В небольшую сковороду влейте бульон даси, добавьте соевый соус, мирин, сахар, размешайте и доведите до кипения. В полученной смеси потушите ломтики кампе в течение 12–15 минут на слабом огне, пока вся жидкость не выкипит. Готовую тыкву снимите с огня и остудите.

Кунжут обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета и тоже остудите. Пластинки нори поочередно обжарьте на сухой сковороде.

Положите на бамбуковый коврик лист нори гладкой стороной вниз. Смоченными водой пальцами распределите часть риса по поверхности листа нори так, чтобы свободным оставался 1 см с ближнего края нори и 2 см с дальнего. Поверх риса уложите часть полосок тыквы.

С помощью бамбукового коврика начните сворачивать лист нори снизу вверх, придерживая содержимое с боков пальцами. Плотно сжимая наполнитель, медленно завершите скручивание рулета. Следите за тем, чтобы край коврика при этом не завернулся внутрь приготовляемого блюда.

Удалите бамбуковый коврик и разрежьте рулет суши очень острым влажным ножом на кусочки толщиной около 3 см. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с маринованным имбирем, соевым соусом и васаби.

Вареная сельдь с мятой, васаби и черным перцем «Почти по-среднерусски»

• 500 г сельди
• 1 пучок мяты
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Сельдь очистите от кожи, выпотрошите, промойте и сварите в подсоленной воде. Затем рыбу охладите, отделите филе от костей и нарежьте мякоть поперек волокон тонкими ломтиками.

Мяту промойте, обсушите, мелко нарубите и смешайте с перцем и солью. Полученную смесь добавьте к подготовленной сельди и все тщательно перемешайте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Филе семги с васаби «Саке-хосо-маки»

- 150 г филе семги
- 400 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка пасты васаби

Филе семги промойте под струей холодной воды, промокните и удалите пинцетом кости. Подготовленное филе нарежьте полосками шириной 1 см. Листы нори положите на бамбуковый коврик гладкой стороной вниз.

Смоченными водой пальцами распределите часть риса по поверхности нори и смажьте васаби. Поверх разложите часть полосок семги и с помощью бамбукового коврика начните сворачивать лист нори снизу вверх, придерживая содержимое с боков пальцами.

Плотно сжимая наполнитель, медленно завершите скручивание рулета. Следите за тем, чтобы край коврика при этом не завернулся внутрь приготовляемого блюда.

Удалите бамбуковый коврик и разрежьте рулет суши пополам очень острым ножом. Каждую из половинок рулета разрежьте на 3 одинаковых по размеру кусочка. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Сыр тофу со сладким перцем, морковью, салатом «Айсберг», маринованным имбирем и соевым соусом «К празднику осенней луны»

• 1 шт. сладкого перца
• 1 огурец
• 1 шт. моркови
• 1 листик салата «Айсберг»
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• сыр тофу, васаби, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Сладкий перец вымойте, обсушите, очистите от семян, перегородок и нарежьте тонкой соломкой. Огурец вымойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам, очистите от семян и тоже нарежьте тонкой соломкой. Морковь вымойте, очистите от кожицы и нарежьте тонкой соломкой. Листик салата вымойте, обсушите и тонко нашинкуйте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и поверх разложите слой риса толщиной около 1 см, оставив край нори свободным. Рис смажьте тонким слоем васаби и строго посередине разложите овощи и тофу.

Сформуйте ролл, скатывая циновку от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. Полученную трубочку слегка сдавите или приплюсните. Затем аккуратно разверните циновку и поправьте края полученного ролла.

Уложите его на разделочную доску и разрежьте острым ножом, смоченным в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1), на отдельные суши. Так же приготовьте второй ролл. Подавайте с маринованным имбирем и соевым соусом.

Омары с крабами, имбирем, черным перцем, васаби и огурцами «Из меню ресторанчика в Осаке»

• 300 г готового к употреблению мяса омаров
• 150 г готового к употреблению мяса крабов
• 100 г корня имбиря
• 2 небольших огурца
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Мясо омаров и крабов мелко нарежьте, добавьте тертый имбирь, измельченные огурцы, перец, соль и все перемешайте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Семга с листьями салата, огурцами и васаби «Саке-кава-маки»

- 300 г филе семги
- 1 салатный огурец
- 6 листьев салата
- 400 г заранее приготовленного риса суши
- 3 листа нори
- 1 ст. ложка картофельной муки
- 1 ч. ложка пасты васаби
- 2 ст. ложки растительного масла

Филе семги промойте, промокните и удалите пинцетом кости. Нарежьте рыбу наискось на тончайшие ломтики, посыпьте картофельной мукой и обжарьте в течение 2 минут на раскаленном масле. Затем ломтики переверните и продолжайте обжаривать еще 1 минуту.

Промойте листья салата, промокните их и нарежьте тонкой соломкой. Вымойте огурец, промокните его и разрежьте вдоль пополам. Удалите ложкой семена и нарежьте огурец тонкими полосками.

Положите на бамбуковый коврик целый лист нори гладкой стороной вниз и смоченными в воде руками распределите на нем половину нормы риса. Поверх внахлест положите половину листа нори и прижмите его.

Поверх риса уложите половину приготовленных компонентов и при помощи бамбукового коврика сверните все рулетом. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Каждый полученный рулет нарежьте на 6 кусочков.

Ассорти с грибами шиитаке, морковью, шпинатом, зелеными бобами, спаржей, стеблем бамбука, дайконом и сушеной дыней «Японское хлебосольство»

• 2½ стакана заранее приготовленного риса суши
• 2 обжаренных листа нори
• 2 небольших брикета абураагэ
• 1 стакан бульона даси
• 1 ст. ложка мирина
• 1 ст. ложка соевого соуса

Для грибной начинки:

• 4 сушеных гриба шиитаке
• 1 ¼ стакана бульона даси
• 2 ст. ложки мирина
• 2 ст. ложки соевого соуса

Для овощной начинки:

• 1 шт. небольшой моркови
• 1 небольшой пучок шпината
• 15 шт. зеленых бобов
• 2 стебля спаржи
• 1 небольшой вареный стебель бамбука
• 1 стакан бульона даси
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ст. ложка мирина
• 1 кусочек дайкона длиной 5 см

Для дынной начинки:

• 100 г сушеной дыни
• 1 ст. ложка мирина
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 стакан воды

Для начинки с тофу:

• 2 брикета абураагэ
• 2 ст. ложки ломтиков маринованного имбиря
• 1 ¼ стакана бульона даси
• 2 ст. ложки мирина
• ½ ч. ложки куркумы
• 1 ч. ложка соли

Абураагэ опустите в кастрюлю с 1 стаканом кипящей воды и поварите в течение 5 минут, чтобы избавиться от лишнего жира.

Затем бруски тофу высушите и тщательно отожмите.

В другую кастрюлю влейте бульон даси, добавьте мирин, соевый соус и доведите смесь до кипения. Опустите в нее абураагэ и поварите 5 минут на слабом огне. Затем абураагэ обсушите, надрежьте с трех сторон и разверните в пласт.

Для грибной начинки предварительно замоченные грибы шиитаке положите в кастрюлю с кипящим бульоном даси, добавьте мирин, соевый соус и поварите 10 минут на слабом огне. Готовые грибы откиньте на дуршлаг и нарежьте маленькими кусочками.

Для овощной начинки очищенную и нарезанную тонкой соломкой морковь, бобовые стручки, шпинат и спаржу поварите немного в подсоленной воде. Стебель вареного бамбука нарежьте на кусочки длиной 5 см, опустите в кастрюлю с кипящей смесью из бульона даси, мирина и соевого соуса и поварите на слабом огне 10 минут.

Для дынной начинки сушеную дыню нарежьте тонкой соломкой, опустите в кипящую воду, добавьте мирин и соевый соус. Поварите на слабом огне 10 минут, затем извлеките из отвара и обсушите.

Для начинки с тофу абураагэ замочите в теплой воде на 10 минут, затем тщательно отожмите. Опустите в кастрюлю с кипящим бульоном даси, добавьте мирин, соль, куркуму и поварите на слабом огне 10 минут. Готовый тофу обсушите и нарежьте тонкими полосками.

На середину развернутого листа абураагэ положите бобы, морковь, дайкон и сверните абураагэ с начинкой в виде трубочки.

На бамбуковый коврик положите 2 пластинки нори так, чтобы они частично перекрывали друг друга, и скрепите их между собой несколькими зернышками вареного риса.

Затем на пластинки нори разложите рис слоем толщиной 1 см, оставив свободными 2 см поверхности дальнего края водорослей. Поверх риса уложите параллельными полосками трубочки абураагэ с начинкой, грибы, бамбук, сушеную дыню, спаржу, начинку с тофу и шпинат, оставив свободными около 5 см поверхности риса с ближнего края и около 10 см поверхности риса с дальнего края водорослей.

Сверните нори трубочкой, придерживая край бамбукового коврика, и прижмите на несколько секунд ладонями, чтобы трубочка не развернулась. Затем нарежьте кусочками толщиной 3–4 см и уложите их на блюдо. Подавайте с маринованным имбирем.

Кальмары с креветками, морской капустой, зеленым луком и корнем имбиря «Хоккайдо»

- 300 г сырого мяса кальмаров
- 200 г готового мяса креветок
- 100 г консервированной морской капусты
- 100 г зеленого лука
- 50 г корня имбиря
- 2 стакана сухого риса
- ½ упаковки нори
- васаби, молотый черный перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Мясо кальмаров поварите 4–5 минут в подсоленной кипящей воде, остудите и нарежьте в виде лапши. Мясо креветок нарежьте продолговатыми кусочками, морскую капусту откиньте на сито и нарежьте.

Зеленый лук промойте, обсушите и нарежьте колечками. Корень имбиря натрите на средней терке, смешайте с перцем и небольшим количеством соли. Полученной смесью посыпьте нарезанное мясо кальмаров и все еще раз перемешайте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Японский омлет с консервированным корнем хрена, огурцами и васаби «Кумамото»

• 2 японских омлета
• 1 небольшой огурец
• 1 небольшой консервированный корень хрена
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• васаби — по вкусу
Для омлетов:
• 3 яйца
• 3 ч. ложки сахара
• растительное масло и соль — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Для омлетов яйца взбейте с сахаром и солью до полного растворения сахара. Сковороду разогрейте, налейте в нее немного растительного масла и раскалите его.

Влейте половину яичной смеси и распределите по сковороде. Обжарьте омлет в течение 2 минут, переверните и слегка подсушите. Готовый омлет остудите. Так же приготовьте второй омлет. Омлеты обрежьте по размеру листа нори.

Огурец вымойте, обсушите, очистите от кожицы, разрежьте вдоль пополам, очистите от семян и нарежьте длинной соломкой. Корень хрена нарежьте вдоль тонкими полосками.

Лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите омлет. Поверх омлета распределите половину нормы риса, разровняйте его и слегка придавите. Затем разложите огурец, хрен и смажьте васаби.

Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте полежать около 1 минуты. Готовый ролл разрежьте на несколько частей. Так же приготовьте второй ролл.

Соленый лосось с сельдью, кукурузой, соусом «Бурито», огурцами, сладким перцем, сыром и пекинской капустой «Токио — Мехико»

• 100 г соленого лосося
• 1 спинка слабосоленой сельди
• 50 г консервированной кукурузы
• 1 огурец
• 1 шт. сладкого перца
• 50 г любого сыра
• 50 г пекинской капусты
• 1 стакан сухого риса
• 5 листов нори
• соус «Бурито», соус из авокадо и жгучего перца, васаби и маринованный имбирь — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Сельдь нарежьте тонкими полосками. Огурец вымойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте тонкой длинной соломкой.

Сладкий перец вымойте, обсушите, очистите от семян, перегородок и тоже нарежьте тонкой длинной соломкой. Сыр нарежьте полосками. Лосося нарежьте тонкими полосками. Пекинскую капусту нашинкуйте и разделите на 5 частей. Приготовьте 5 роллов, распределяя по ним перечисленные ингредиенты.

Для роллов с сельдью и огурцами лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх разложите рис, разровняйте и смажьте соусом из авокадо и жгучего перца. Затем разложите полоски сельди, сыр, огурец и часть пекинской капусты. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6–8 частей.

Для роллов с сельдью и сладким перцем лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх разложите рис, разровняйте и смажьте соусом «Бурито». Затем разложите полоски сельди, кукурузу, часть пекинской капусты и сладкий перец. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз

и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6–8 частей.

Для роллов с сельдью и сыром лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх разложите рис, разровняйте и смажьте соусом «Бурито». Затем разложите полоски сельди, сыр и часть пекинской капусты. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6–8 частей.

Для роллов с лососем и сладким перцем лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх разложите рис, разровняйте и смажьте соусом из авокадо и жгучего перца. Затем разложите полоски лосося, кукурузу, сладкий перец и часть пекинской капусты. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6–8 частей.

Для роллов с лососем и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх разложите рис, разровняйте и смажьте соусом «Бурито». Затем разложите полоски лосося, кукурузу и оставшуюся пекинскую капусту. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6–8 частей.

Филе копченой трески с омарами, имбирем, базиликом и мускатным орехом «Рецепт шеф-повара Ватанабэ-сан»

• 300 г филе копченой трески
• 200 г вареных омаров
• 50 г корня имбиря
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, мускатный орех, зелень базилика, молотый черный перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Корень имбиря натрите на средней терке. Зелень базилика помойте, обсушите и мелко нарубите.

Филе трески нарежьте поперек волокон тонкими пластинками и обваляйте их в смеси из имбиря, зелени базилика, мускатного ореха, соли и черного перца. Мясо омаров нарежьте небольшими кусочками.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Куриное филе с сыром, грибами шиитаке, мирином, соевым соусом и петрушкой «Тюгоку»

- 250–300 г вареного куриного филе
- 300 г любого сыра
- 6 крупных сушеных грибов шиитаке
- 4 стакана заранее приготовленного риса суши
- 6 обжаренных листов нори
- 2 ст. ложки мирина
- 2 ст. ложки соевого соуса
- 4 ст. ложки сахара
- веточки петрушки — для украшения
- 1 ч. ложка соли

Куриное филе нарежьте мелкими кусочками. Сыр натрите на крупной терке. Предварительно замоченные грибы шиитаке положите в кастрюлю с 2 стаканами кипящей воды, добавьте сахар, соевый соус, мирин, соль и поварите до мягкости. Готовые грибы откиньте на дуршлаг и нарежьте маленькими кусочками. Подготовленные продукты разделите на 6 частей.

Лист нори положите на бамбуковый коврик гладкой стороной вниз и разложите ровным слоем часть готового риса. Поверх него равномерно уложите часть курятины, оставив свободными по 1 см с каждого края водорослей. Поверх мяса положите тонкий слой тертого сыра и поверх него разложите часть грибов.

С помощью коврика сверните все рулетом и, не давая ему развернуться, нарежьте острым ножом на кусочки толщиной 2–3 см. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте, украсив веточками петрушки.

Консервированные камчатские крабы с филе лосося, красной икрой, сыром, авокадо, огурцами, дайконом, зеленым луком и васаби «Сэндай»

- ½ банки консервированных камчатских крабов
- 100 г филе лосося
- 100 г красной икры
- 30 г мягкого сыра
- ½ плода авокадо
- 100 г дайкона
- 1 небольшой огурец
- 1 пучок зеленого лука
- 2 стакана сухого риса
- ½ упаковки нори
- васаби — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Крабы, филе лосося и сыр нарежьте небольшими кусочками.

Авокадо очистите от кожуры и мелко нарежьте. Очищенный от кожицы дайкон нарежьте кружочками толщиной 5 мм. Половину очищенного от кожицы огурца нарежьте соломкой, остальное — кружочками толщиной 5 мм. Зеленый лук мелко нарубите.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Поверх риса посыпьте зеленым луком. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с

соевым соусом.

Семга с тунцом, консервированной свеклой, редькой, спаржей, щавелем, луком-резанцем и укропом «Сага»

- 80 г филе семги
- 80 г филе тунца
- 50 г консервированной свеклы
- 50 г консервированной редьки
- 2–3 побега зеленой спаржи
- 6 листочков щавеля
- ½ пучка лука-резанца
- ½ пучка укропа
- 250 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ст. ложка майонеза
- соль — по вкусу

Побеги спаржи поварите 5–6 минут в кипящей подсоленной воде, откиньте на дуршлаг и остудите. Свеклу, редьку и рыбное филе нарежьте полосками. Листочки щавеля промойте и обсушите.

Положите на бамбуковый коврик лист нори гладкой стороной вниз. Поверх разложите половину порции риса, прижмите его и переверните лист нори таким образом, чтобы рис оказался на пленке. На нижнюю треть листа нори уложите половину порции майонеза, половину компонентов с несколькими вымытыми перышками лука-резанца и сверните все рулетом. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Каждый из полученных рулетов разрежьте на 6 кусочков. Укроп мелко нарубите и осторожно обваляйте в нем каждый кусочек.

Филе форели с кунжутом и зеленым луком «Фукуока»

- 200 г филе форели
- 3–4 стебля зеленого лука
- 1 стакан сухого риса
- 2 ст. ложки семян кунжута

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбное филе помойте и нарежьте тонкими полосками. Кунжут всыпьте на сухую сковороду, обжарьте, помешивая, до золотистого цвета и остудите. Зеленый лук помойте, обсушите и нарежьте тонкой соломкой.

Бамбуковую циновку накройте пищевой пленкой и уложите на нее тонким слоем рис. Поверх положите параллельными полосками зеленый лук и рыбное филе. С помощью пищевой пленки сверните все рулетом и слегка прижмите. Затем удалите пленку, посыпьте кунжутом и нарежьте кусочками толщиной 2–3 см. Подавайте с соевым соусом и маринованным имбирем.

Филе камбалы с креветками, омарами, корнем сельдерея, черным перцем и мускатным орехом «Ужин с гейшами»

• 200 г вареного филе камбалы
• 150 г вареного мяса омаров
• 150 г вареного мяса креветок
• 1 корень сельдерея
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, мускатный орех, молотый черный перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе камбалы, мясо омаров и креветок нарежьте небольшими кусочками.

Корень сельдерея очистите от кожицы, помойте, обсушите и нашинкуйте соломкой. Морепродукты, филе рыбы смешайте с сельдереем, добавьте мускатный орех, перец, соль и все перемешайте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Филе семги с красной икрой и васаби в листьях столовой свеклы «Обед якудза»

- 100 г филе семги
- 2 ст. ложки красной икры
- 4 листика столовой листовой свеклы
- 150 г заранее приготовленного риса суши
- 1 ч. ложка без верха пасты васаби

Филе семги промойте под струей холодной воды, промокните и нарежьте на тончайшие ломтики. Одну сторону каждого ломтика смажьте васаби.

Листья столовой свеклы разрежьте пополам и удалите стебли. Бланшируйте листья в кипящей подсоленной воде в течение 1 минуты. Обдайте холодной водой и разложите на полотенце для просушки.

Смоченными в воде руками скатайте из риса плотный шарик, немного сплющив его. В несколько шариков положите ломтики семги (сторона, смазанная васаби, должна соприкасаться с рисом). В остальных рисовых шариках сделайте углубления и заполните их красной икрой. Все рисовые шарики оберните листьями столовой свеклы. Подавайте в охлажденном виде.

Креветки под спайси соусом с васаби и черным перцем «Завтрак ниндзя»

• 300 г вареных очищенных креветок
• 3 ст. ложки спайси соуса
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Мясо креветок нарежьте, добавьте спайси соус, перец, соль и все перемешайте.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Рулетики из абураагэ с морковью, стручковой фасолью, мирином, петрушкой и маринованными цветками вишни «Made in Japan»

• 2 брикета абураагэ
• 8 маринованных цветков вишни
• 8 веточек петрушки
• 1½ стакана бульона даси
• 2 ст. ложки мирина
• 1 ст. ложка саке
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 2 стакана заранее приготовленного риса суши
• соль — по вкусу

Для начинки:

• 1 шт. моркови
• 8 зеленых стручков фасоли

Брикеты абураагэ ошпарьте, тщательно промойте проточной холодной водой и отожмите. Надрежьте каждый брикет острым ножом с трех сторон и разверните их в большие плоские пластинки. В посуду с бульоном даси влейте мирин, саке, соевый соус и перемешайте. В полученную смесь опустите пластинки абураагэ и поварите в течение 5–6 минут на слабом огне.

Для начинки отрежьте треть очищенной моркови и нарежьте маленькими кубиками. Оставшуюся морковь нарежьте тонкой соломкой. Всю нарезанную морковь поварите до мягкости в слегка подсоленной воде на слабом огне. Стручки фасоли вымойте, очистите от стеблей и тоже поварите до мягкости в подсоленной воде.

Подготовленную пластинку абураагэ положите на бамбуковый коврик. Поверх ровным слоем уложите половину морковной соломки и затем равномерно разложите половину остывшего риса для суши.

Посередине риса двумя тонкими поперечными полосками параллельно уложите половину кубиков моркови, 4 стручка фасоли и с помощью коврика сверните все в тугую трубочку. Разрежьте ее на 4 кусочка и обвяжите каждый веточкой петрушки. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо и украсьте маринованными цветками вишни. Подавайте с маринованным имбирем.

Филе семги с омарами, зеленым луком, черным перцем и имбирем «Симанэ»

• 300 г сырого филе семги
• 200 г готового мяса омаров
• 100 г зеленого лука
• 50 г корня имбиря
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе семги сварите в подсоленной воде, остудите и нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон.

Мясо омаров нарежьте продолговатыми кусочками. Зеленый лук промойте, обсушите и нарежьте колечками. Корень имбиря натрите на средней терке и смешайте с черным молотым перцем и солью. В полученной смеси обваляйте ломтики семги.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Копченый лосось с огурцами, сливочным сыром, зеленым луком, обжаренными семенами кунжута и васаби «Любимое блюдо Ямамото-сан»

• 150 г копченого лосося
• 100 г сливочного сыра
• 1 небольшой свежий огурец
• 2 стебля зеленого лука
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• обжаренные семена кунжута и васаби — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Огурец и зеленый лук вымойте, обсушите и нарежьте тонкими полосками. Рыбу нарежьте тонкими ломтиками, затем полосками.

На бамбуковую циновку положите пищевую пленку и поверх лист нори гладкой стороной вниз. Смочите руки в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и поверх разложите рис. Разровняйте его и посыпьте семенами кунжута.

Лист нори аккуратно переверните, разложите на нем полоски огурца, лука и рыбу. Рядом с рыбой распределите сливочный сыр.

Скатывая циновку, сформуйте ролл, слегка сдавите его и освободите от циновки и пленки. Положите его на разделочную доску и разрежьте острым ножом, смоченным в тэдзу, на порции. Подавайте, уложив на блюдо.

Лосось с луком-пореем, васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «По-вакаямски»

• 300 г филе лосося без кожи
• 1 стебель лука-порея
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• васаби, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Рыбу очень мелко нарубите. Лук-порей вымойте, обсушите и нарежьте тонкими колечками.

Лист нори разложите на бамбуковом коврике гладкой стороной вниз. Смочите руки в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и поверх разложите рис. Разровняйте поверхность, оставив свободными примерно 5 мм с краев листа нори. На рис тонким слоем нанесите васаби, сверху положите рыбу, разровняйте и посыпьте луком.

Сформуйте ролл, скатывая коврик от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. Полученную трубочку слегка сдавите или приплюсните, уложите швом вниз и дайте полежать около 1 минуты.

Затем аккуратно разверните коврик и поправьте края полученного ролла. Положите его на разделочную доску и разрежьте острым ножом, смоченным в тэдзу, на 8 кусочков.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо так, чтобы была видна начинка. Подавайте с маринованным имбирем и соевым соусом.

Креветки с сыром «Филадельфия», васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «Караоке»

• 100 г очищенных вареных креветок
• 100 г сыра «Филадельфия»
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• васаби, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Креветки разрежьте вдоль пополам. Каждый лист нори разрежьте ножницами пополам.

Половинку листа нори положите на бамбуковый коврик гладкой стороной вниз. Смочите руки в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и поверх разложите рис слоем толщиной около 1 см, край нори оставив свободным. На рис тонким слоем нанесите васаби и поверх уложите слой сыра. Затем строго посередине положите креветки.

Сформуйте ролл, скатывая коврик от себя и придерживая начинку, чтобы она не смещалась. Полученную трубочку слегка сдавите или приплюсните.

Затем аккуратно разверните коврик и поправьте края ролла. Положите его на разделочную доску и разрежьте острым ножом, смоченным в тэдзу, на отдельные суши.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые суши уложите на блюдо так, чтобы была видна начинка. Подавайте с маринованным имбирем и соевым соусом.

Консервированные креветки, мясо крабов и сельдь с красной икрой, огурцами, сыром и соусом из авокадо и жгучего перца «Ассорти в десяточку»

• 150–200 г консервированных креветок
• 150–200 г консервированного мяса крабов
• 1 спинка слабосоленой сельди
• 30–50 г красной икры
• 1 небольшой плод авокадо
• 1 небольшой огурец
• 50 г консервированной кукурузы
• 30–50 г любого тертого сыра
• 10 листов нори
• соус из авокадо и жгучего перца, соевый соус, маринованный имбирь и васаби — по вкусу

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Готовый рис и соус из авокадо и жгучего перца разделите на 10 частей. Мясо крабов разделите на 3 части, креветки — на 5 частей, сыр — на 8 частей, икру — на 4 части, кукурузу — на 5 частей и сельдь — на 3 части.

Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте длинными тонкими полосками и разделите их на 10 частей. Огурец вымойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам, удалите семена, нарежьте тонкой соломкой и тоже разделите на 10 частей. Спинку сельди и сыр нарежьте тонкими полосками.

Для роллов с крабами лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть крабового мяса, огурца, авокадо и сыра. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с крабами и икрой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем

разложите часть крабового мяса, огурца, авокадо, сыра и икры. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с крабами и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть крабового мяса, огурца, авокадо и кукурузы. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с креветками лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть креветок, огурца, авокадо и сыра. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с креветками и икрой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть креветок, огурца, авокадо, сыра и икры. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с креветками и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть креветок, огурца, авокадо, сыра и кукурузы. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с креветками, икрой и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть креветок, огурца, авокадо, сыра, икры и кукурузы. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с сельдью лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть сельди, огурца, авокадо и сыра. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с сельдью, креветками и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть сельди, креветок, огурца, авокадо и кукурузы. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Для роллов с сельдью, икрой и кукурузой лист нори положите на бамбуковую циновку, поверх уложите часть риса, разровняйте и смажьте частью соуса из авокадо и жгучего перца. Затем разложите часть сельди, кукурузы, огурца, авокадо, сыра и икры. Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте немного полежать. Готовый ролл разрежьте на 6 частей.

Подавайте роллы-ассорти с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Форель с красной икрой, сыром тофу, васаби, укропом и листьями салата «Каваками»

• 400 г филе слабосоленой форели
• 70 г красной икры
• 50 г мягкого сыра тофу
• 50 г листьев салата
• 2 стакана сухого риса
• ½ упаковки нори
• васаби и укроп — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе форели нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и слегка смажьте каждый ломтик васаби. Листья салата и укроп промойте, обсушите и измельчите.

Лист нори положите на бамбуковую циновку гладкой строной вниз и распределите на нем тонким слоем часть готового риса. Он должен покрыть приблизительно три четверти листа нори и лежать небольшим валиком на противоположном от вас краю.

Если вы хотите, чтобы суши было поострее, у подножия рисового валика положите тонкой полоской хрен васаби. Укладывая остальную начинку, не забывайте, что ее должно быть в меру, иначе рисовый рулет не будет держать форму и порции суши приобретут неэстетичный вид.

Скатайте все рулетом и поместите его на несколько минут в холодильник для приобретения формы. Осторожно разверните циновку и протрите лезвие ножа влажной салфеткой. Нарежьте рулет порционными кусочками и уложите их на блюдо. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте с соевым соусом.

Креветки с крабовыми палочками, омлетами ацуяки, сладким перцем, стручками гороха, кочанным салатом и соленым имбирем «Хана-маки»

• 9 крупных сырых креветок
• 14 крабовых палочек
• 6 омлетов ацуяки
• 1 шт. сладкого красного перца
• 150 г стручков гороха
• 6–7 листиков кочанного салата
• 6 листов нори
• соленый красный имбирь и соль — по вкусу

Для омлетов ацуяки:

• 4 яйца
• растительное масло и соль — по вкусу

Для соуса:

• 4 ст. ложки майонеза
• 1 ст. ложка саке
• 1 ч. ложка лимонного сока

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. В каждую креветку вставьте бамбуковую палочку (чтобы распрямить) и поварите в подсоленной воде в течение 3 минут. Вдоль крабовых палочек сделайте глубокие надрезы.

Сладкий перец испеките в духовке в течение 30 минут при температуре 200 °С. Затем очистите от кожицы, семян и нарежьте полосками. Стручки гороха поварите в подсоленной воде в течение 3 минут. Три стручка нашинкуйте, остальные оставьте целыми. Листики салата вымойте, обсушите и разрежьте вдоль пополам.

Для омлетов ацуяки яйца взбейте с солью. Полученную массу разделите на 6 частей и приготовьте 6 тонких омлетов. Затем приготовьте омлетные роллы. Для этого омлет положите на бамбуковую циновку. На край уложите креветки, поверх

разложите сладкий перец, затем разместите креветки и посыпьте нарезанными стручками гороха.

Омлет сверните рулетом, скрепив край небольшим количеством риса. Так же подготовьте еще 2 омлета. Затем подготовьте 3 омлета с крабовыми палочками.

На циновку положите лист нори гладкой стороной вниз, распределите часть риса, поверх положите лист салата и затем — омлетный ролл. Сформуйте толстый ролл и оберните его салфеткой. По бокам положите несколько бамбуковых палочек, вдавите их и скрепите концы. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Полученные роллы оставьте на 30 минут, затем удалите палочки и салфетки и каждый ролл разрежьте на 6 частей. У вас должны получиться изделия в форме цветка. Уложите их на блюдо и из целых стручков гороха сделайте листья для цветков. Подавайте с соленым имбирем и соусом. Для соуса тщательно смешайте майонез, саке и лимонный сок.

Инари-суши

Мешочки из омлета с вареными креветками, грибами шиитаке, огурцами, консервированным корнем имбиря, зеленым горошком и семенами кунжута «Всякая всячина»

• 100 г вареных очищенных креветок
• 2 гриба шиитаке
• 1 небольшой огурец
• 50 г консервированного имбиря
• 5 яиц
• 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка
• 1 ч. ложка обжаренных семян кунжута
• растительное масло и соль — по вкусу

Для риса суши:

• 350 г риса
• 450 мл холодной воды
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Имбирь мелко нарежьте.

Огурец вымойте, очистите от кожицы и нарежьте соломкой. Из кожицы вырежьте 5 тонких полосок. Грибы размочите, сварите до готовности, обсушите и мелко нарубите.

Смешайте рис, имбирь, огурец, кунжут, грибы, добавьте горошек, измельченные креветки и все тщательно перемешайте. Полученную массу разделите на 5 частей.

Яйца взбейте с небольшим количеством соли и приготовьте на растительном масле 5 тонких омлетов, подсушив их с обеих сторон. На каждый омлет положите часть массы, соберите края так, чтобы образовался мешочек, и завяжите его полоской из кожицы огурца.

Грибы шиитаке с морковью, чесноком, зеленым горошком, куриным бульоном, мирином, саке, соевым соусом и печеными лепешками тофу «Япи-япи»

- 4 гриба шиитаке
- 1 шт. небольшой моркови
- 4 печеные лепешки тофу
- 8 зубчиков чеснока
- 2 ст. ложки замороженного зеленого горошка
- 200 мл куриного бульона
- 3 ст. ложки мирина
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка саке
- 1 стакан сухого риса
- 4 ст. ложки сахара

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Лепешки тофу раскатайте и разрежьте пополам. Каждую половинку надрежьте вдоль и аккуратно растяните края надреза так, чтобы образовались карманы.

Смешайте бульон, 2 ст. ложки соевого соуса, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки мирина, перемешайте и доведите до кипения. В полученной смеси поварите лепешки до тех пор, пока жидкость не выпарится. Затем положите лепешки на тарелку и остудите.

Грибы очистите, удалите ножки, шляпки мелко нарубите. Смешайте оставшийся соевый соус, сахар, мирин, добавьте саке и немного воды. Доведите все до кипения, положите грибы, зеленый горошек и мелко нарезанную морковь. Прокипятите все в течение 4 минут, остудите и смешайте с рисом. Полученной массой заполните карманы из лепешек, вложив в каждый по зубчику чеснока.

Конвертики из абураагэ с кунжутом, имбирем, бульоном даси, саке и соевым соусом «Хаттори»

- 5 брикетов абураагэ
- 1–2 ст. ложки измельченного маринованного имбиря
- ½ стакана бульона даси
- 3–4 ст. ложки саке
- 3 ст. ложки соевого соуса
- ½ ст. ложки семян кунжута
- 2 стакана заранее приготовленного риса суши
- 2 ст. ложки сахара

Брикеты абураагэ опустите на 1 минуту в кипящую воду для удаления лишнего жира, извлеките из воды и промокните бумажной салфеткой. Затем разрежьте пополам по ширине, пока брикеты еще теплые, и раскройте их в виде конвертика.

В широкую сковороду влейте бульон даси, добавьте сахар, саке и соевый соус. Все перемешайте и нагревайте на среднем огне до тех пор, пока сахар не растворится.

Затем положите в 1–2 слоя абураагэ, плотно накройте сковороду крышкой и потушите содержимое в течение 5–7 минут на среднем огне. Если конвертик из абураагэ начнет терять форму, добавьте немного бульона даси и соевого соуса. Готовые конвертики из абураагэ охладите до комнатной температуры.

Кунжут обжарьте на сухой сковороде до золотистого цвета, всыпьте в заправленный суши-уксусом и остывший рис, добавьте имбирь и все тщательно перемешайте. Смоченными в холодной воде руками разделите рис на 8-10 частей, скатайте из каждой шарик и положите их в конвертики из абураагэ. Готовые суши уложите на большое блюдо.

Мешочки из омлета с уклейкой, морковью, бульоном даси, петрушкой, саке, соевым маслом и консервированной тыквой «Мияги»

- 150 г филе уклейки
- 100 г моркови
- 100 г консервированной тыквы
- 10 яиц
- 50 мл бульона даси
- 3 ст. ложки саке
- 1 ст. ложка картофельного крахмала
- 2 ст. ложки соевого масла
- 800 г заранее приготовленного риса суши
- 10 ч. ложек сахара
- веточки петрушки и соль — по вкусу

Рыбное филе поварите 8 минут в кипящей воде, извлеките из отвара, заверните в кухонное полотенце и разомните двумя вилками на мелкие кусочки. Петрушку несколько секунд бланшируйте в рыбном отваре, затем обдайте холодной водой и откиньте на дуршлаг.

Смешайте мелкие кусочки рыбы с половиной чайной ложки соли. Подготовленную рыбу потушите в пароварке, добавив 3 ч. ложки сахара и постоянно помешивая, пока кусочки не станут напоминать клочки ваты.

Морковь нарежьте брусочками. В бульон даси добавьте 2 ч. ложки сахара, соль и морковь. Доведите все до кипения и поварите до тех пор, пока жидкость не выпарится.

Смешайте яйца с крахмалом, оставшимся сахаром, солью и саке. Разогрейте небольшую сковороду, смажьте ее соевым маслом и испеките 12 тончайших омлетов. Не укладывайте готовые омлеты друг на друга!

Тыкву откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости и мелко нарубите вместе с морковью. Смешайте овощи с рисом и из полученной массы скатайте 12 одинаковых шариков. На каждый омлет положите шарик и свяжите края веточками петрушки.

Края омлетов выверните наружу и заполните их хлопьями уклейки. Хлопья уклейки вы можете приготовить заранее и заморозить порциями. После размораживания подержите их над паром до тех пор, пока они вновь не станут пушистыми.

Конвертики из абураагэ с грибами шиитаке, морковью, зеленым горошком, мирином, маринованными цветками вишни и кунжутом «Миядзаки»

• 4 брикета абураагэ
• ¾ стакана бульона даси
• 1 ст. ложка мирина
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 2 ст. ложки семян кунжута
• 4 стакана заранее приготовленного риса суши
• маринованные цветки вишни — для украшения

Для начинки:

• 8 сушеных грибов шиитаке
• 1 шт. небольшой моркови
• 8 стручков зеленого горошка
• 2 ст. ложки мирина
• 2 ст. ложки соевого соуса
• ¾ стакана воды
• соль — по вкусу

Для начинки сушеные грибы шиитаке залейте холодной водой на 3–4 часа, затем откиньте на дуршлаг, сохранив воду, обсушите и нарежьте вдоль тонкими полосками. Подготовленные грибы положите в воду, в которой они замачивались. Добавьте соевый соус, мирин, поварите 5 минут на слабом огне, извлеките из отвара и остудите.

Очищенную и вымытую морковь нарежьте тонкой соломкой, всыпьте в кипящую слегка подсоленную воду и поварите 1 минуту. Стручки зеленого горошка опустите в эту же воду, поварите 1 минуту, остудите в холодной воде, нарежьте по диагонали тонкими полосками и посолите.

Абураагэ опустите в кипящую воду, поварите 5 минут на слабом огне, уложите на тарелку, остудите и осторожно отожмите. Затем положите в кастрюлю или глубокую сковороду и залейте смесью из бульона даси, соевого соуса и мирина.

Потушите на слабом огне, пока абураагэ не впитает в себя почти всю жидкость. Брикеты абураагэ разрежьте поперек пополам и раскройте по линии разреза, чтобы получились конвертики.

Остывший рис для суши перемешайте с кунжутом и

заполните конверты. Поверх риса уложите морковь, стручки горошка и грибы. Готовые суши, не закрывая конверты, уложите на тарелки и украсьте маринованными цветками вишни, предварительно ошпарив их.

Темаки-суши

Тунец с копченым лососем, креветками, авокадо, огурцами, шнитт-луком, листьями сисо, майонезом и лимонным соком «Самообслуживание по-японски»

• 225 г стейка тунца
• 130 г копченого лосося
• 8 крупных креветок (королевских или тигровых)
• 1 салатный или японский огурец
• 1 плод авокадо
• 20 перьев шнитт-лука
• 6–8 листиков сисо
• 12 листов нори
• 8 ч. ложек сахарной пудры
• 1½ ч. ложки лимонного сока
• 3 ст. ложки пасты васаби
• майонез, соевый соус и соль — по вкусу

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов, и смешайте его с 8 ч. ложками сахарной пудры. Готовый рис уложите в посуду и накройте влажным полотенцем.

Тунца и лосося нарежьте вдоль волокон тонкими ломтиками, затем узкими полосками. Огурец вымойте, обсушите и нарежьте тонкой длинной соломкой.

У креветок удалите панцири и головы, насадите каждую на бамбуковую шпажку и поварите 2 минуты в слегка подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг, обсушите, остудите и аккуратно удалите шпажки. У каждой креветки сделайте разрез вдоль брюшка.

Авокадо очистите от кожицы, разрежьте вдоль пополам и удалите косточку. Мякоть сбрызните половиной нормы лимонного сока и нарежьте длинными полосками. Сбрызните их оставшимся соком.

Шнитт-лук нарежьте кусочками длиной 5–6 см. Листики сисо разрежьте вдоль пополам. Каждый лист нори разрежьте на 4

части.

Рыбу, креветки, огурец, авокадо, шнитт-лук и листья сисо разложите на блюде. Листья нори положите на тарелки. Майонез влейте в маленькую миску. Соевый соус разлейте по розеткам. Васаби положите на блюдо.

Эти суши должен готовить самостоятельно каждый из сидящих за столом. Для этого лист нори нужно положить на ладонь, уложить на него 3 ст. ложки риса и разровнять их. В середину поместить немного васаби и разложить разные начинки. Затем нужно свернуть лист нори конусом и есть темаки, обмакивая в майонез или соевый соус.

Грибы шиитаке с морковью, имбирем, васаби, соевым соусом и кунжутным маслом «Кюсю»

- 150 г свежих грибов шиитаке
- 1 шт. крупной моркови
- 1 ч. ложка свеженатертого корня имбиря
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 4 листа нори
- 2 ч. ложки растительного масла
- 1 ч. ложка кунжутного масла
- паста васаби — по вкусу

Грибы шиитаке вытрите насухо и срежьте у них кончики ножек. Морковь вымойте и очистите от кожицы. Грибы нарежьте ломтиками, морковь кубиками.

На сковороде с антипригарным покрытием разогрейте половину нормы растительного масла и потушите морковные кубики в течение 3–4 минут. Затем извлеките их из сковороды и охладите при комнатной температуре. Морковные кубики и ломтики грибов смешайте с рисом суши, приправьте соевым соусом, кунжутным маслом, васаби и имбирем.

Листы нори разрежьте ножницами пополам, поверх разложите смесь из риса, грибов, моркови и сверните кулечками. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Подавайте с соевым соусом.

Грудка дикой утки с цыпленком, шампиньонами, китайской капустой, соусом терияки, кунжутом и васаби «К празднику Дня рождения Императора»

• 150 г грудки дикой утки (без кожи)
• 100 г филе грудки цыпленка
• 4 крупных шампиньона
• 8 небольших листочков китайской капусты
• 5 ст. ложек соуса терияки
• 2 ст. ложки семян кунжута
• 1 ч. ложка пасты васаби
• 200 г заранее приготовленного риса суши
• 4 листа нори
• 1 ст. ложка кунжутного масла

Для соуса терияки:

• ½ стакана саке
• ½ стакана мирина
• ½ стакана соевого соуса
• 1 ст. ложка коричневого (неочищенного) сахара

Мясо птицы нарежьте полосками шириной 5 мм. Взбейте соус терияки с 3 ст. ложками воды, залейте полученной смесью мясо и оставьте мариноваться на 20 минут.

Кунжут обжарьте на сухой сковороде до золотистого оттенка. У листочков китайской капусты оставьте только зеленую часть, промойте ее и нарежьте полосками. Шампиньоны нарежьте тонкими ломтиками. Листы нори разрежьте ножницами поперек на 2 части.

Разогрейте кунжутное масло, обжарьте в течение 2 минут мясо птицы на сильном огне и извлеките мясо из сковороды. Шампиньоны обжарьте в течение 4 минут, затем влейте маринад и доведите все до кипения. Снимите сковороду с огня и смешайте содержимое с обжаренными семенами кунжута.

Смоченными в воде руками скатайте из риса 8 одинаковых крупных конусов. На верхнюю половинку листа нори положите полученный конус, смажьте его васаби, добавьте смесь из мяса птицы, грибов и кунжута, соус терияки, капусту, плотно сожмите и сверните все кулечком. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Для соуса терияки смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле и доведите до кипения на среднем огне. Помешивайте содержимое кастрюли до полного растворения сахара и прокипятите смесь до тех пор, пока она вдвое не уменьшится в объеме.

Готовый соус терияки по консистенции должен напоминать сироп. Храните в плотно закрывающейся стеклянной посуде в холодильнике.

Омлет с вяленой тыквой, огурцами, мирином, жерухой, бульоном даси и васаби «Тоттори»

- 4 ломтика вяленой тыквы
- 4 яйца
- 1 салатный огурец
- 2 ч. ложки листочков жерухи (водяной кресс)
- 2 ст. ложки мирина
- 1 ст. ложка бульона даси
- 2 ч. ложки светлого соевого соуса
- 150 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка пасты васаби
- 3 ч. ложки сахара
- 2 ст. ложки растительного масла
- соль — по вкусу

Ломтики тыквы промойте под струей холодной воды и натирайте солью до тех пор, пока они не станут мягкими. Соль смойте и замочите ломтики тыквы на 20 минут в теплой воде.

Спустя это время слейте воду, налейте свежую воду, доведите до кипения, прокипятите тыкву в течение 10 минут и слейте воду. Положите тыкву в кастрюлю и залейте свежей водой таким образом, чтобы вода полностью покрывала тыкву.

Добавьте 2 ч. ложки сахара, 1 ч. ложку соевого соуса и 1 ст. ложку мирина. Поварите тыкву без крышки на среднем огне, пока жидкость не выкипит почти полностью. Ломтики тыквы остудите, промокните и разрежьте пополам.

Для приготовления омлета яйца разбейте в миску. Смешайте холодный бульон даси, 1 ч. ложку соевого соуса, 1 ч. ложку сахара, щепотку соли и 1 ст. ложку мирина до полного растворения сахара и соли. Добавьте яйца и слегка взбейте все венчиком, не допуская образования пены.

Из полученной смеси приготовьте на растительном масле омлет толщиной около 2 см. Остудите до комнатной температуры, разрежьте на 2 коржа и каждый из них разделите на 8 равных частей.

Огурец вымойте, обсушите, нарежьте вдоль брусочками толщиной 1 см, затем разрежьте брусочки пополам. Листы нори разрежьте ножницами пополам. Смоченными в воде руками скатайте из риса 4 одинаковых крупных конуса.

Сверните листы нори кулечками и заполните их рисом, васаби, омлетом, ломтиками тыквы, кусочкам огурца и листиками жерухи. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Сурими с авокадо, черным кунжутом, луком-шалотом, китайским салатом и лимоном «Анимэ»

- 60 г сурими (4 палочки)
- ½ спелого плода авокадо
- 4 небольших листика китайской капусты
- 1 небольшая головка лука-шалота
- ½ неочищенного лимона
- 150 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка черного кунжута
- васаби — по вкусу

У листиков китайской капусты оставьте только зеленую часть, промойте ее и нарежьте полосками. Лук-шалот нарежьте вдоль очень тонкими полосками. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, разрежьте вдоль на 4 ломтика и немедленно сбрызните лимонным соком.

Помойте лимон горячей водой, вытрите насухо и отрежьте 4 тончайших ломтика. Промокните палочки сурими. Листы нори разрежьте ножницами поперек на 2 части.

Смоченными в воде руками скатайте из риса 4 одинаковых крупных конуса. Сверните листы нори кулечками и заполните их рисом, добавив васаби, и остальными компонентами. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Готовое блюдо посыпьте черным кунжутом.

Консервированный тунец с яйцами, картофелем, огурцами, черным перцем и луком-шалотом «По-кансайски»

• 1 банка консервированного тунца (около 150 г)
• 2 вареные картофелины
• 1 сваренное вкрутую яйцо
• 1 салатный огурец (длиной около 5 см)
• 2 небольшие головки лука-шалота
• 200 г заранее приготовленного риса суши
• 4 листа нори
• черный свежемолотый перец и соль — по вкусу

Мясо тунца откиньте на дуршлаг, дайте жидкости стечь, мякоть разомните вилкой. Лук-шалот очистите и мелко нарубите. Огурец вымойте, разрежьте вдоль пополам, удалите ложкой семена, мякоть нарежьте соломкой вместе с кожурой.

Яйцо нарежьте мелкими кубиками. Очищенный картофель тщательно разомните вилкой. Смешайте кубики яйца, размятые картофель и мясо тунца, кусочки огурца, добавив соль и перец.

Листы нори разрежьте ножницами пополам. Смоченными в воде руками скатайте из риса 8 одинаковых крупных конусов. На верхнюю часть каждого листа нори положите рис, сверните кулечком и наполните смесью из яйца, картофеля и тунца. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Филе семги с горчицей, жерухой и салатом «Кари-кари-но»

- 100 г филе семги (с кожей)
- 4 листика салата
- 2 ст. ложки листочков жерухи (водяной кресс)
- 1 ч. ложка горчицы средней остроты
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка растительного масла
- соль — по вкусу

Филе семги промойте под струей холодной воды и промокните. Натрите солью покрытую кожей поверхность филе и разрежьте его на 4 тонких ломтика таким образом, чтобы на каждом из них оставался кусочек кожи.

Заранее прогрейте печку-гриль. Уложите кусочки семги на слегка смазанный маслом лист фольги и обжарьте рыбу до образования хрустящей корочки (можно обжарить на сковороде с антипригарным покрытием). С помощью кисточки смажьте куски семги с обеих сторон тонким слоем горчицы.

Листья салата промойте и дайте стечь воде. Листы нори разрежьте ножницами пополам. На каждую половинку положите рис суши, кусочек семги, немного промытых и обсушенных листочков жерухи и листик салата. Заполненные листы нори сверните кулечками. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Креветки с необработанной икрой круглопера, цукини, авокадо, лимонным соком и васаби «Яманаси»

- 4 креветки
- 4 ч. ложки необработанной икры круглопера
- 1 шт. небольшого цукини
- ¼ спелого плода авокадо
- 150 г заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка лимонного сока
- 1 ч. ложка пасты васаби

Цукини вымойте, вытрите насухо и нарежьте тонкими брусочками толщиной около 5 мм. Креветки промойте холодной водой и тщательно обсушите. Очистите от кожуры четверть плода авокадо, разрежьте вдоль на 4 ломтика и немедленно сбрызните лимонным соком.

Листы нори разрежьте ножницами на 2 равные части. Смоченными в воде руками скатайте из риса суши 4 одинаковых крупных конуса и смажьте их васаби.

Уложите на листы нори рис, дольки авокадо, брусочки цукини, креветки и необработанную икру круглопера. Сверните каждую порцию кулечком. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Молодой сыр с морковью, редисом, молодым луком, жерухой и майонезом «Саппоро — Урюпинск»

- 75 г молодого сыра (с йогуртом)
- 1 шт. небольшой моркови
- 4–5 шт. редиса
- 1 головка молодого лука
- ½ пучка жерухи (водяной кресс)
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 5 листов нори
- 1 ч. ложка майонеза
- васаби, свежемолотый черный перец и соль — по вкусу

Жеруху промойте и, встряхивая, просушите. Морковь нарежьте небольшими кубиками. Редис в зависимости от размера разрежьте на 4 или 8 частей. Лук нарежьте полукольцами.

Перемешайте молодой сыр с майонезом и васаби до получения однородной массы. Две трети жерухи, морковь, две трети редиса и лук осторожно смешайте с полученной сырной массой.

Листья нори разрежьте ножницами пополам. Смоченными водой руками скатайте из риса суши 10 одинаковых конусов. Половинку листа нори положите на левую руку гладкой стороной вниз. На верхний край уложите рис и рядом с ним небольшое количество сырной массы.

Сверните все кулечком и украсьте небольшим количеством жерухи и кусочком редиса. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте немедленно.

Говядина с морковью, салатом, молодым луком, васаби и белым перцем «Из меню борцов сумо»

- 100 г говядины для антрекота
- 150 г моркови
- 4 листика салата
- 2 головки молодого лука
- 1 стакан заранее приготовленного риса суши
- 2 листа нори
- 1 ч. ложка без верха пасты васаби
- 2 ст. ложки растительного масла
- молотый белый перец — по вкусу

Поместите мясо в морозильную камеру и оставьте до тех пор, пока оно слегка не подмерзнет. Подготовленное мясо нарежьте на почти прозрачные ломтики и обжарьте их на растительном масле.

Морковь и лук нарежьте соломкой и потушите на сковороде, в которой обжаривалось мясо. Приправьте все белым перцем и дайте стечь остаткам жидкости. Листики салата промойте и обсушите.

Листы нори разрежьте ножницами поперек на 2 равные части. На каждую половинку положите немного риса суши, смажьте васаби и сверните кулечком вместе с листиками салата, мясом и овощами. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса.

Спаржа с авокадо, цукини, лимонным соком, майонезом и соевым соусом «Сидзуока»

- 4 побега зеленой спаржи
- 1 шт. небольшого цукини
- 1 небольшой плод авокадо
- 4 ч. ложки майонеза
- 2 ст. ложки лимонного сока
- 1 ч. ложка соевого соуса
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 4 листа нори
- 1 ч. ложка пасты васаби

Спаржу вымойте, очистите нижнюю треть и отрежьте кончики. Каждый побег разрежьте вдоль пополам. Цукини вымойте, очистите от кожицы и нарежьте брусочками длиной 7 см и толщиной 5 мм.

Очистите авокадо от кожуры и удалите косточку. Половину плода нарежьте ломтиками и немедленно сбрызните лимонным соком. Вторую половину смешайте миксером с майонезом и соевым соусом.

Смоченными водой руками скатайте из риса суши 8 одинаковых конусов. Листы нори разрежьте ножницами пополам. Возьмите в левую руку половинку листа нори гладкой стороной вниз. На верхнюю половину уложите рис и смажьте его небольшим количеством васаби.

Поверх положите несколько кусочков цукини, авокадо и спаржи. Добавьте немного смеси из авокадо и майонеза и сверните все кулечком. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Филе семги с жерухой, консервированной японской редькой, огурцами и васаби «Мацумото»

- 2 куска филе семги по 150 г
- 2 полоски консервированной японской редьки
- 1 салатный огурец длиной около 4 см
- ½ пучка жерухи (водяной кресс)
- 200 г заранее приготовленного риса суши
- 4 листа нори
- 1 ч. ложка пасты васаби

Куски филе семги промойте холодной водой и промокните. Нарежьте каждый кусок филе на 4 тонких ломтика и обжарьте их на гриле до образования хрустящей корочки.

Консервированную редьку нарежьте полосками длиной около 5 см. Жеруху промойте и, встряхивая, просушите. Огурец нарежьте, не очищая, брусочкам длиной 5 см. Листы нори разрежьте ножницами пополам, на каждой половинке разложите по 1 ст. ложке риса суши и смажьте васаби.

Поверх положите семгу, огурец и редьку. На каждую порцию положите сверху листики жерухи и сверните листы нори кулечками. Концы листов нори скрепите с помощью раздавленных зернышек риса. Подавайте немедленно.

Урамаки

Крабовое мясо с икрой летучей рыбы, авокадо, васаби, маринованным имбирем и майонезом «По-калифорнийски»

• 200 г крабового мяса
• 50 г икры летучей рыбы
• 1 огурец
• 1 плод авокадо
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• майонез «Кюпи», васаби, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»). Мясо крабов нарежьте соломкой.

Огурец вымойте, обсушите, очистите от семян и нарежьте длинной соломкой. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкими длинными полосками.

На бамбуковый коврик положите пищевую пленку и поверх лист нори гладкой стороной вниз. Затем уложите половину нормы риса. Смочите пальцы в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1), разровняйте рис и слегка придавите его, чтобы он прилип к нори.

Аккуратно переверните нори и слегка прижмите слой риса к пленке. Нори смажьте тонким слоем васаби, поверх разложите полоски крабового мяса, огурца и авокадо. Начинку слегка прижмите.

Сформуйте ролл, придерживая начинку. Готовый ролл аккуратно покатайте по коврику и немного сдавите. Затем разверните коврик и удалите пленку.

Полученный ролл обваляйте в икре летучей рыбы, немного вдавливая ее в рис. Разрежьте ролл острым ножом на 6–8 частей. Так же приготовьте второй ролл. Подавайте с маринованным имбирем и васаби.

Копченый угорь с сыром «Филадельфия», огурцами, обжаренными семенами кунжута, васаби, маринованным имбирем и соевым соусом «Хаякава»

• 200 г филе копченого угря
• 1 огурец
• 1 плод авокадо
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори
• сыр «Филадельфия», обжаренные семена кунжута, васаби, маринованный имбирь и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»). Филе угря нарежьте тонкими ломтиками.

Огурец вымойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам, удалите семена и нарежьте тонкой длинной соломкой. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте тонкими длинными полосками.

На бамбуковый коврик положите пищевую пленку, поверх положите лист нори гладкой стороной вниз и половину нормы риса. Смочите пальцы в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1), разровняйте рис и слегка придавите его, чтобы он прилип к нори.

Аккуратно переверните нори и слегка прижмите слой риса к пленке. Нори смажьте тонким слоем васаби и поверх разложите ломтики угря, полоски огурца и авокадо. Рядом положите сыр. Начинку слегка прижмите.

Сформуйте ролл, придерживая начинку. Готовый ролл аккуратно покатайте по коврику и немного сдавите. Затем разверните коврик и удалите пленку.

Положите ролл на разделочную доску и разрежьте его острым ножом на 6–8 частей. Посыпьте семенами кунжута и слегка вдавите их в рис. Так же приготовьте второй ролл.

Малосольная нерка с огурцами, творожным сыром, кунжутом, соевым соусом, васаби и рисовым уксусом «Яманака»

• 300 г филе малосольной нерки
• 1 огурец
• 1 упаковка творожного сыра «Альметте»
• 1 стакан сухого риса
• 1 упаковка листов нори
• 1 пачка семян кунжута
• 4 ст. ложки рисового уксуса
• соевый соус и васаби — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе малосольной нерки нарежьте брусочками. Огурец отчистите от кожицы и тоже нарежьте брусочками. Сыр положите в тарелку.

Бамбуковый коврик плотно оберните пищевой пленкой с двух сторон. Разрежьте ножницами листы нори пополам и уложите половину листа на край коврика гладкой стороной вниз.

Для раствора тэдзу смешайте в миске 4 ст. ложки рисового уксуса с 200 мл воды. Постоянно смачивая руки в тэдзу, поверх листа нори уложите рис слоем около 5 мм, придавливая его пальцами.

С одной стороны листа нори оставьте свободную полоску шириной 8–9 мм. С другой стороны уложите рис внахлест примерно также на 8–9 мм. Накройте вторым краем коврика и переверните все так, чтобы рис оказался внизу. На край листа уложите начинку: сыр, рыбу и огурец.

При помощи коврика, плотно прижимая, скрутите все рулетом, чтобы изделие склеилось. Готовый ролл посыпьте кунжутом и разрежьте острым ножом сначала пополам, затем каждую часть на 3 кусочка. Перед каждым разрезанием смачивайте нож и руки водой. Подавайте с соевым соусом и васаби.

Мясо крабов с сыром «Филадельфия», огурцами, авокадо и кунжутом «Аляска»

• 500–600 г мяса крабов
• 1 огурец
• 1 плод авокадо средней зрелости
• 500 г заранее приготовленного риса суши
• 4 листа нори
• сыр «Филадельфия», васаби, японский майонез или соевый соус и семена кунжута — по вкусу

Расстелите пищевую пленку поверх бамбуковой циновки и положите лист нори гладкой стороной вниз. Заранее сваренный рис уложите ровным слоем по всей поверхности листа, оставив не покрытыми рисом по 1 см с каждого края.

Переверните лист с рисом так, чтобы слой риса оказался на покрытой пленкой циновке и лист нори лежал сверху. По желанию смажьте нори тонким слоем васаби. Смажьте центр листа водорослей сыром так, чтобы получилась полоска шириной около 2 см.

Нарежьте тонкими ломтиками огурец и положите поверх сыра, равномерно распределив его по всей длине заготовки.

Для удобства крабовое мясо нарежьте ломтиками и уложите их поверх огурцов. Чтобы ролл получился сочным, к крабовому мясу можно добавить немного японского майонеза или дополнительно смочить его соевым соусом.

Авокадо разрежьте пополам, очистите от кожицы и мякоть нарежьте дольками. Дольки авокадо уложите поверх крабового мяса. Перед закручиванием ролла убедитесь, что вся начинка одинаковой длины и толщины.

Начните аккуратно скручивать ролл, затем несильно надавите на циновку. Попытайтесь придать роллу форму брусочка, для этого прижмите циновку в середине. Разверните ее и удалите пленку.

Посыпьте ролл кунжутом, предварительно обжарив его на сковороде без масла в течение 5-10 минут. Снова заверните циновку, прижимая кунжут к роллу. Готовый ролл разрежьте на несколько равных частей.

Семга с креветками, васаби, плавленым сыром и сыром пармезан «Восток — Запад»

• 150 г филе семги (лосося)
• 100 г вареных очищенных креветок
• 300 г заранее приготовленного риса суши
• тертый сыр пармезан, плавленый сыр квадратиками, листы нори, васаби и рисовый уксус — по вкусу
• икра летучей рыбы (тобико) и помидоры — по желанию

Бамбуковый коврик плотно оберните пищевой пленкой. Разрежьте ножницами листы нори пополам и уложите половину листа на край коврика гладкой стороной вниз.

Смочив руки рисовым уксусом, распределите готовый рис на листе нори плотным ровным слоем, оставляя 1 см свободным на дальнем от вас краю. Равномерно посыпьте тертым сыром пармезан и переверните лист нори так, чтобы рис оказался снизу. По желанию нанесите немного васаби посередине. Поверх разложите квадратики плавленого сыра.

Филе семги (лосося) положите на разделочную доску боком к себе. Отмерьте 2 см и отрежьте кусочек рыбы острым ножом под углом около 20°. У вас должен получиться ломтик шириной 2,5 см и толщиной около 8 мм. Расположите ломтики рыбы вдоль листа нори и добавьте вареные креветки.

Приподнимите край коврика, придерживая пальцами начинку, и начните скатывать ролл. Формируйте ролл, усиливая нажим на коврик, движением рук от центра к краям.

Готовый ролл разрежьте острым ножом сначала пополам, затем каждую часть на 3 кусочка. Перед каждым разрезанием смачивайте нож и руки водой. Уложите все на блюдо и по желанию украсьте ломтиками помидоров и тобико. Подавайте с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Сыр пармезан, сыр «Буко» и плавленый сыр квадратиками с васаби «Параллельный мир»

• 300 г заранее приготовленного риса суши

• плавленый сыр квадратиками, сыр «Буко», тертый сыр пармезан, васаби, рисовый уксус и листы нори — по вкусу

Бамбуковый коврик плотно оберните пищевой пленкой. Разрежьте ножницами листы нори пополам и уложите половину листа на край коврика гладкой стороной вниз.

Смочив руки рисовым уксусом, распределите готовый рис на листе нори плотным ровным слоем, оставляя 1 см свободным на дальнем от вас краю. Переверните лист нори так, чтобы рис оказался снизу. По желанию нанесите немного васаби посередине.

Разложите на поверхности заготовки квадратные сырные кусочки. Поверх аккуратно распределите сыр «Буко». Приподнимите край коврика, придерживая пальцами начинку, и начните скатывать ролл. Формируйте ролл, усиливая нажим на коврик, движением рук от центра к краям.

Часть тертого сыра пармезан распределите на коврике и обваляйте в нем ролл. Готовый ролл разрежьте острым ножом сначала пополам, затем каждую часть на 3 кусочка. Перед каждым разрезанием смачивайте нож и руки водой. Уложите все на блюдо и посыпьте оставшимся сыром пармезан. Подавайте с соевым соусом, маринованным имбирем и васаби.

Филе семги или лосося с авокадо, огурцом, сыром «Филадельфия» и васаби «Фукуи»

- 560 г филе семги или лосося
- 240 г сыра «Филадельфия» (сыр «Бурсен», маскарпоне)
- 1 плод авокадо
- 1 огурец
- 500 г заранее приготовленного риса суши
- 4 листа нори
- васаби и рисовый уксус — по вкусу

Поверх бамбукового коврика расстелите пищевую пленку и уложите половину листа нори гладкой стороной вниз. Смоченными в подкисленной лимоном воде руками уложите часть риса ровным слоем по поверхности листа нори, оставив с краю около 1 см.

Переверните нори так, чтобы рис оказался на покрытом пленкой коврике. Смажьте центр листа нори сыром «Филадельфия» (сыром «Бурсен», маскарпоне). У вас должна получиться полоска из сыра шириной около 2 см.

По желанию нанесите на свободные от риса края нори тонкий слой васаби. Убедитесь, что вся начинка ролла одинаковой длины и толщины. Начните аккуратно скручивать ролл с помощью коврика, затем несильно надавите на него, прижмите на середине и попытайтесь сделать брусок из ролла.

Филе рыбы нарежьте тонкими ломтиками. Положите ломтики поперек полученного бруска и слегка прижмите их к нему. Лезвие острого ножа окуните в рисовый уксус и разрежьте ролл на равные части.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые роллы уложите на блюдо. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Филе лосося или семги с творожным сыром «Альметте», черным и белым кунжутом «Шахматное»

• 240 г филе лосося или семги
• 1 упаковка творожного сыра «Альметте»
• 500 г заранее приготовленного риса суши
• 4 листа нори
• черный и белый кунжут — по вкусу

Расстелите пищевую пленку поверх бамбуковой циновки. Листы нори разрежьте ножницами пополам и положите поверх гладкой стороной вниз.

Смочив руки рисовым уксусом, распределите готовый рис по листу нори. Распределяйте рис плотным ровным слоем, оставляя свободным 1 см дальнего от вас края.

Переверните лист с рисом так, чтобы слой риса оказался на покрытой пленкой циновке и лист нори лежал сверху. По желанию смажьте нори тонким слоем васаби. Нарежьте рыбу крупной соломкой и вместе с творожным сыром разложите рядом друг с другом (не друг на друга!) поверх листа нори.

Приподнимите край циновки, придерживая пальцами начинку, и начните скатывать ролл. Формируйте ролл, усиливая нажим на циновку, движением рук от центра к краям. Готовый ролл разрежьте острым ножом пополам.

Лезвие острого ножа окуните в рисовый уксус и разрежьте заготовку посередине, затем каждую половинку на 2–3 равные части. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Готовые роллы уложите на блюдо и посыпьте черным и белым кунжутом в шахматном порядке. Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Футомаки

Сосиски с крабовыми палочками, морковью, огурцами и яичным блинчиком «Кимпап»

- 1 сосиска
- 3–4 крабовые палочки
- 1 шт. моркови
- 1 огурец
- 2 яйца
- 1 стакан сухого риса
- 2 ст. ложки уксуса
- 2 листа нори
- 1 ст. ложка сахара
- 2 ст. ложки воды
- растительное масло и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Приготовьте маринад, тщательно смешав уксус с водой и сахаром.

Морковь очистите от кожицы и нарежьте тонкой соломкой. Так же нарежьте огурец. Морковь и огурец по отдельности залейте на 10 минут маринадом.

Яйца взбейте с солью и приготовьте яичный блинчик, обжарив его с обеих сторон на растительном масле. Готовый блинчик сверните рулетом и нарежьте полосками шириной около 2 см.

Сосиску разрежьте пополам, затем вдоль на несколько полосок и обжарьте их на растительном масле. Крабовые палочки разрежьте вдоль пополам и тоже обжарьте.

Листы нори разрежьте поперек пополам. На каждую половинку листа уложите рис, затем немного моркови, огурца, часть сосисок, крабовых палочек и полосок яичницы. Смочите противоположный от вас край нори водой, сформуйте рулет и нарежьте его кусочками. Так же приготовьте остальные суши.

Мясо крабов с необработанной икрой летучей рыбы, авокадо, лимонным соком, морковью, васаби и майонезом «Исикава»

• 50 г кани (консервированного мяса крабов)
• 4 ст. ложки необработанной икры летучей рыбы (можно заменить более грубой красной или черной икрой)
• ½ спелого плода авокадо
• 1 шт. моркови
• 2 ст. ложка майонеза
• 1 ч. ложка лимонного сока
• 1 ч. ложка пасты васаби
• 200 г заранее приготовленного риса суши
• 1 лист нори

Мясо крабов нарежьте брусочками толщиной около 5 мм. Авокадо очистите от кожицы, удалите косточку, мякоть нарежьте брусочками и немедленно сбрызните лимонным соком. Морковь вымойте, очистите от кожицы и нарежьте брусочками толщиной около 5 мм.

Мясо крабов и морковь поварите 1 минуту в кипящей подсоленной воде, обдайте холодной водой и откиньте на дуршлаг. Лист нори разрежьте пополам. На половинку листа нори разложите половину порции риса и слегка его прижмите. На пищевую пленку положите бамбуковую салфетку и осторожно ее переверните так, чтобы лист нори оказался сверху.

На лист нори нанесите немного васаби. Уложите кусочки авокадо, моркови и мяса крабов, добавив немного майонеза. Сверните все рулетом, следя за тем, чтобы внутрь не попала пленка. Удалите ее, нарежьте рулет на 6 кусочков и украсьте их икрой. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Креветки с японским омлетом, грибами шиитаке, спаржей, шнитт-луком, мирином и соевым соусом «Фу-ты ну-ты»

• 6 крупных сырых креветок
• 4 гриба шиитаке
• 4 стебля спаржи
• 10 перьев шнитт-лука
• 1 ст. ложка соевого соуса
• 1 ч. ложка даси-номото (бульонные гранулы)
• 1½ ч. ложки сахарной пудры
• 1 ч. ложка мирина
• 120 мл воды
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори

Для японского омлета:

• 2 яйца
• 2 ч. ложки саке
• 1 ч. ложка даси-но-мото
• 1½ ст. ложки воды
• растительное масло и соль — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Для японского омлета растворите в воде даси-номото. Яйца взбейте, добавьте полученный раствор, саке и посолите.

Разогрейте растительное масло и влейте на сковороду столько яичной смеси, чтобы она покрыла дно тонким слоем. Когда смесь схватится, сложите омлет пополам.

Освободившееся на сковороде место смажьте маслом и приготовьте второй омлет, не снимая со сковороды первого. Обжарьте омлеты, пока не израсходуется вся яичная смесь. Готовый многослойный омлет переложите на разделочную доску, остудите и нарежьте полосками.

Грибы шиитаке замочите в холодной воде до набухания, затем переложите в небольшую кастрюлю. Влейте смесь из воды и даси-но-мото, добавьте сахарную пудру, мирин и соевый соус.

Доведите все до кипения и поварите в течение 20 минут на слабом огне (половина жидкости должна выпариться). Грибы извлеките из отвара, удалите ножки, шляпки нарежьте тонкими ломтиками, отожмите и обсушите.

Креветки очистите, оставив хвостики, и сделайте на брюшках несколько надрезов. Подготовленные креветки поварите в подсоленной воде 1 минуту и остудите. Спаржу поварите в подсоленной воде тоже 1 минуту и остудите.

Лист нори положите на бамбуковую циновку, уложите на него половину нормы риса (2 противоположных края листа оставьте свободными по 1–1,5 см). В рисе сделайте посередине канавку и заполните ее омлетом. Поверх уложите половину нормы спаржи и креветок, рядом — перья шнитт-лука, на них — половину нормы грибов.

Приподнимите край циновки и, прижимая начинку, скатайте ролл. Покатайте его в циновке по разделочной доске, затем аккуратно разверните циновку. Так же приготовьте второй ролл. Готовые роллы нарежьте на порции.

Рыбная паста с тыквой, шпинатом, яичными блинчиками и саке «Эхимэ»

• 200 г филе белой рыбы
• 8 полосок вареной тыквы
• 100 г вареного шпината
• 2 яйца
• 1 ст. ложка саке
• 1 стакан риса
• 2 листа нори
• 1 ст. ложка сахара
• красный пищевой краситель, растительное масло и соль — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»).

Яйца взбейте с небольшим количеством соли и приготовьте 3–4 тонких яичных блинчика на растительном масле. Блинчики остудите, сложите стопкой, сверните рулетом и нарежьте тонкими полосками.

Рыбу сварите в подсоленной воде, обсушите бумажной салфеткой и растолките до получения однородной массы. Добавьте немного красителя и перемешайте. Затем всыпьте сахар, влейте саке и проварите на слабом огне, помешивая, пока не выпарится вся жидкость. Готовую рыбу остудите.

На лист нори уложите половину нормы риса, один край нори оставив свободным. Поверх положите половину нормы шпината, яичной соломки, рыбной пасты и тыквы.

Слегка прижмите все к листу нори. Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску и нарежьте острым ножом на несколько частей. Так же приготовьте второй ролл.

Филе трески с грибами шиитаке, огурцами и омлетом ацуяки «Окава»

• 150 г филе трески
• 4–5 сушеных грибов шиитаке
• 1 омлет ацуяки
• ½ огурца
• 2 ст. ложки саке
• 4 листа нори
• 2½ ст. ложки сахара
• красный пищевой краситель — по вкусу

Для омлета ацуяки:

• 2 очень крупных яйца
• 2 ст. ложки бульона
• 2 ст. ложки саке
• 2½ ч. ложки сахара
• растительное или сливочное масло — по вкусу
• ⅓ ч. ложки соли

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Треску сварите, разомните в пюре, добавьте пищевой краситель и все перемешайте.

Грибы залейте теплой водой на 30 минут, обсушите и нарежьте тонкими полосками. Отлейте 5 ст. ложек воды, в которой вымачивались грибы, остальную воду смешайте с саке и сахаром, положите в нее грибы и поварите в течение 10 минут.

Для омлета яйца взбейте с бульоном, саке, сахаром и солью. Полученную массу влейте на раскаленную сковороду с маслом и обжарьте. Готовый омлет нарежьте узкими полосками.

Огурец вымойте, обсушите и нарежьте длинной соломкой. Лист нори положите на бамбуковую циновку и поверх разложите четверть нормы риса. Разровняйте слой, оставив свободным один край листа шириной около 1 см. Поверх риса разложите часть омлета, трески, грибов и огурца.

Аккуратно сформуйте ролл, положите его на разделочную доску швом вниз и дайте полежать около 30 минут. Готовый ролл

разрежьте на 6 частей. Так же приготовьте еще три ролла.

Хосомаки

Ассорти с тунцом, авокадо, редькой, морковью, грибами шиитаке, луком-резанцем, саке и майонезом «Дело пестрых»

• 600 г заранее приготовленного риса суши
• 3 листа нори
• 3 ч. ложки васаби
Для хосомаки с тунцом:
• 125 г филе тунца
• ½ плода авокадо
• 1 ч. ложка лимонного сока
Для хосомаки с овощами:
• 100 г редьки
• 100 г моркови
• 4 листочка салата
• 1 ст. ложка майонеза
• 4 ст. ложки саке
• 1 ч. ложка сахара
• соль — по вкусу
Для хосомаки с грибами:
• 6 сушеных грибов шиитаке
• ¼ пучка лука-резанца
• 3 ст. ложки саке
• 3 ст. ложки соевого соуса
• 2 ч. ложки сахара

Для хосомаки с тунцом очищенную от кожицы половину авокадо нарежьте дольками и сбрызните соком лимона. Филе тунца нарежьте продольными кусочками толщиной 5 мм.

На две половинки листа нори разложите рис, часть васаби, кусочки тунца и авокадо. Сверните рулетами и каждый из них разрежьте на 6 кусочков.

Для хосомаки с овощами слегка смажьте листья салата майонезом и сверните их в тонкие трубочки. Редьку и морковь нарежьте брусочками длиной 5 см и толщиной 5 мм.

Вскипятите саке с 3 ст. ложками воды, добавив немного соли и сахара. В полученной смеси поварите около 1 минуты морковь и редьку, снимите с огня и дайте остыть в отваре.

На две половинки листа нори разложите рис, часть васаби, трубочки из салатных листьев, морковь и редьку. Сверните

рулетами и каждый из них разрежьте на 6 кусочков.

Для хосомаки с грибами залейте шиитаке 200 мл кипящей воды и оставьте на 30 минут для набухания. Затем воду слейте и сохраните. Грибы промойте и удалите ножки. В воду из-под грибов положите сахар, грибы, соевый соус и саке. Доведите все до кипения и прокипятите в течение 10 минут. Затем грибы извлеките из отвара, остудите и нарежьте полосками.

На две половинки листа нори разложите рис, часть васаби, грибы и лук-резанец. Сверните рулетами и каждый из них разрежьте на 6 кусочков.

Филе тунца с морковью, салатными огурцами, соевым соусом, васаби и маринованным имбирем «Якимото»

• 100 г филе тунца
• 200 г моркови
• ½ салатного огурца
• 4 ст. ложки соевого соуса
• 1 ч. ложка васаби
• 1 стакан сухого риса
• 1½ листа нори
• 1 ч. ложка сахара
• маринованный имбирь, соевый соус и соль — по вкусу

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»). Морковь вымойте, очистите от кожицы и нарежьте брусочками.

Соевый соус смешайте с сахаром, посолите, добавьте 3 ст. ложки воды и все тщательно перемешайте. Полученную смесь доведите до кипения, положите в нее морковь и прокипятите около 1 минуты. Затем снимите с огня и остудите в отваре.

Рыбу вымойте в проточной воде, обсушите, нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и скатайте их трубочками. Огурец вымойте, обсушите и разрежьте вдоль пополам. Очистите от семян и нарежьте кусочками толщиной около 1 см.

Целый лист нори разрежьте ножницами пополам. На половину листа нори положите треть нормы риса, разровняйте и смажьте васаби. Поверх разложите кусочки моркови. Сформуйте рулет и разрежьте его острым ножом, смоченным в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1), на 6 суши.

На вторую половину листа нори положите тоже треть нормы риса, разровняйте и смажьте васаби. Поверх разложите кусочки огурца. Сформуйте рулет и разрежьте его острым ножом, смоченным в тэдзу, на 6 суши.

На оставшуюся половинку листа нори положите остаток риса, разровняйте его и сверху положите трубочки из тунца. Сформуйте рулет и разрежьте его острым ножом, смоченным в тэдзу, на 6 суши.

Рулеты можно нарезать прямо или наискосок. Готовые суши уложите на блюдо. Подавайте с маринованным имбирем и соевым соусом.

Тунец с огурцами, такуаном, васаби и обжаренными семенами кунжута «Накано»

• 100 г филе тунца
• 1 небольшой огурец
• 1 полоска такуана
• 3 ст. ложки васаби
• 1 ч. ложка обжаренных семян кунжута
• 1 стакан сухого риса
• 2 листа нори

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»). Листы нори разрежьте пополам поперек. Рыбу нарежьте полосками вдоль волокон. Огурец вымойте, обсушите и нарежьте брусочками толщиной около 1 см.

Половину листа нори положите на бамбуковую циновку и уложите на нее четверть нормы риса, оставив дальний от вас край свободным шириной около 1 см. Рис разровняйте и плотно прижмите к нори. В середине сделайте бороздку, смажьте ее васаби и положите несколько полосок тунца.

Сформуйте ролл, скатывая циновку от себя. Затем, держа заготовку обеими руками, сдавите рулет, чтобы склеился рис. Аккуратно разверните циновку и извлеките изделие.

Положите его на разделочную доску и нарежьте на одинаковые кусочки. Так же приготовьте еще 1 ролл с тунцом, 1 ролл с огурцом, посыпав огурец семенами кунжута, и 1 ролл с такуаном (васаби не добавляйте!).

Креветки в кляре с белыми и черными семенами кунжута «Любимое блюдо японских школьниц»

• 8 крупных сырых креветок
• 1 яйцо
• ½ стакана муки
• 4 ст. ложки белых семян кунжута
• 4 ст. ложки черных семян кунжута
• 4 листа нори
• растительное масло и соль — по вкусу

Для риса суши:

• 350 г риса
• 2 полоски морской капусты комбу длиной 5–7 см
• 450 мл холодной воды

Приготовьте рис по рецепту «Рис с полоской морской капусты комбу» (раздел «Рецепты приготовления риса для суши и роллов»), увеличив норму ингредиентов. Креветки очистите от панциря, головы удалите, оставив хвостики. Поперек брюшка сделайте несколько надрезов.

Для кляра взбейте яйцо, добавьте просеянную муку, посолите и тщательно перемешайте полученную массу. Раскалите растительное масло. Держа креветки за хвост, обмакните их в кляре и обжарьте в кипящем масле в течение 3–4 минут до образования румяной корочки. Затем обсушите и слегка остудите.

Листы нори разрежьте поперек пополам. Половину листа нори положите на бамбуковую циновку и уложите на нее рис. Рис разровняйте и плотно прижмите к нори. Поверх разместите креветку так, чтобы ее хвостик выступал за край нори.

Аккуратно сформуйте ролл. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Белые и черные семена кунжута насыпьте на разные тарелки. Половину роллов обваляйте в белых семенах, половину — в черных. Дайте слегка настояться и разрежьте каждый ролл пополам наискосок.

Осидзуси

Копченый лосось с лимоном, соевым соусом и саке «Хасэгавский»

• 175 г филе копченого лосося
• 1 лимон
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 ст. ложка саке
• 1 стакан сухого риса
• 1 ст. ложка воды
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбу нарежьте ломтиками и залейте их смесью из саке, воды и соевого соуса. Маринуйте в течение 1 часа, затем промокните бумажной салфеткой.

Деревянную форму для суши смочите водой (если нет такой формы, можно использовать пластиковый прямоугольный узкий контейнер и выстелить его пищевой пленкой; размер пленки должен вдвое превышать размер контейнера). Половину ломтиков лосося уложите на дно формы сплошным слоем. Поверх рыбы разложите четверть нормы риса и утрамбуйте его руками, смоченными в рисовом уксусе. Толщина слоя риса не должна превышать 1 см.

Поверх риса положите оставшуюся рыбу, затем остаток риса и снова все тщательно утрамбуйте. Форму накройте деревянной крышкой, смоченной водой (если вы готовите суши в контейнере, накройте его пленкой так, чтобы ее края свисали). Поставьте гнет и поместите заготовку на 3 часа в холодильник (можно на ночь).

Готовое блюдо извлеките из формы (или аккуратно освободите от пленки), нарежьте ломтиками толщиной около 2 см и уложите на блюдо. Поверх каждого ломтика положите по кусочку лимона.

Маринованная скумбрия с рисовым уксусом, молотым имбирем и соевым соусом «Тохоку»

• 500 г филе скумбрии
• 2 стакана сухого риса
• рисовый уксус, молотый имбирь, соевый соус и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе рыбы положите на разделочную доску или плоское блюдо кожей вниз и посыпьте толстым слоем соли. Оставьте рыбу на 3–5 часов, затем оботрите бумажной салфеткой.

Аккуратно снимите кожу, переложите скумбрию на другое блюдо и залейте уксусом так, чтобы он полностью покрывал рыбу. Маринуйте в течение 20 минут, оботрите бумажной салфеткой и нарежьте тонкими ломтиками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Положите в нее филе так, чтобы ломтики рыбы полностью покрывали дно. Поверх положите рис, утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте под гнет.

Форму поместите на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции. Готовые суши уложите на блюдо и посыпьте имбирем. Подавайте с соевым соусом.

Маринованная сельдь с огурцами, черным кунжутом и имбирем «Хакодзуси»

• 3 куска филе средней величины маринованной в уксусном соусе и обсушенной сельди (с кожей)

• ½ огурца среднего размера

• 3 стакана заранее приготовленного риса суши

• 1 ст. ложка черных семян кунжута

• тонко наструганный корень имбиря — по вкусу

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Заполните ее половиной нормы готового риса суши и разровняйте его поверхность. Поверх разложите тонко нарезанный огурец и посыпьте семенами кунжута.

Разложите оставшийся рис, снова разровняйте поверхность, посыпьте имбирем и поверх разложите маринованную сельдь кожей вверх. Утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте на 1 час под гнет. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции.

Копченый угорь «Японский минимализм. Осидзуси унаги»

• 500 г филе копченого угря (унаги)
• 2 стакана сухого риса
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Очистите копченого угря, промойте и дайте высохнуть.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Разложите рис, поверх уложите рыбу, утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте под гнет.

Форму поместите на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции толщиной не более 2 см. Готовые суши уложите на блюдо.

Сельдь «Мини-минимум»

• 1 сельдь
• 400 г заранее приготовленного риса суши
• рисовый уксус — по вкусу

Сельдь очистите от кожи, удалите голову и разделите на 2 куска. Затем извлеките хребет и реберные кости. Полученное филе промойте под теплой проточной водой и обсушите бумажными салфетками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. На дно уложите валетом филе сельди и поверх разложите рис. Накройте пленкой, поставьте под гнет и оставьте минимум на 4 часа.

Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции. Готовые суши уложите на блюдо.

Копченый угорь с имбирем, соусом «Унаги» и салатными листьями «Ясуда»

• 500 г филе копченого угря (унаги)
• 2 стакана сухого риса
• корень имбиря, соус «Унаги», листья салата и рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». В готовый рис добавьте соус «Унаги», мелко накрошенный имбирь и все тщательно перемешайте.

На бамбуковый коврик уложите филе угря целиком. Поверх положите листья салата, затем разложите подготовленный рис, аккуратно прижимая и придавая ему форму. Поверх риса расстелите пищевую пленку и с ее помощью переверните изделие. Нарежьте его на порции и уложите на блюдо.

Крабовое мясо с соевым соусом «Осидзуси кани — по-нашему с крабом»

• 500 г крабового мяса (кани)
• 2 стакана сухого риса
• рисовый уксус и соевый соус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы.

Заполните ее наполовину рисом, поверх слегка полейте соевым соусом и разложите оставшийся рис. Поверх уложите мясо краба, утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте под гнет.

Форму поместите на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порционные кусочки. Готовые суши уложите на блюдо.

Семга или лосось с огурцом и нори «Гумма»

• 200–300 г филе семги или лосося
• 3–4 огурца
• 1 стакан сухого риса
• 1 лист нори
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбу нарежьте тонкими ломтиками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Заполните ее наполовину рисом, поверх разложите лист нори и уложите оставшийся рис. Поверх разложите ломтики рыбы и огурца. Утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте под гнет.

Форму поместите на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порционные кусочки. Готовые суши уложите на блюдо.

Скумбрия с огурцами «Маэда»

• 200–300 г филе скумбрии
• 3–4 огурца
• 1 стакан сухого риса
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбу мелко нарежьте, огурцы натрите на средней терке.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Заполните ее наполовину рисом, поверх разложите скумбрию, затем тертые огурцы и оставшийся рис. Утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте на 20 секунд под гнет.

Извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порционные кусочки. Готовые суши уложите на блюдо.

Семга с копченым угрем, икрой летучей рыбы и нори «Тиба»

• 200–300 г филе семги
• икра летучей рыбы и филе копченого угря — по вкусу
• 1 стакан сухого риса
• 1 лист нори
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе семги и копченого угря нарежьте тонкими ломтиками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Разложите лист нори и поверх распределите часть риса. Затем разложите ломтики рыбы и икру летучей рыбы. Поверх положите оставшийся рис, утрамбуйте, накройте пленкой и поставьте под гнет.

Форму поместите на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции. Готовые суши уложите на блюдо.

Семга с сыром «Филадельфия» и авокадо «Сига»

• 200 г филе семги
• ломтики авокадо и сыр «Филадельфия» — по вкусу
• 1 стакан сухого риса
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе семги нарежьте тонкими ломтиками.

Длинную узкую деревянную форму (или пластиковый контейнер) выстелите пищевой пленкой, размер которой должен вдвое превышать размер формы. Заполните ее наполовину рисом, поверх разложите сыр и ломтики авокадо. Накройте все оставшимся рисом и поверх разложите ломтики семги.

Все слегка прижмите, накройте пленкой и поместите форму на 3 часа в холодильник. Спустя это время извлеките заготовку из формы и разверните пленку. Острым ножом, смоченным в рисовом уксусе, нарежьте заготовку на порции. Готовые суши уложите на блюдо.

Копченая пикша с лимоном, соевым соусом и саке «Тояма»

• 175 г филе копченой пикши
• 1 лимон
• 1 ст. ложка саке
• 2 ст. ложки соевого соуса
• 1 стакан сухого риса
• 1 ст. ложка воды
• рисовый уксус — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рыбу нарежьте ломтиками и залейте их смесью из саке, воды и соевого соуса. Маринуйте в течение 1 часа, затем промокните бумажной салфеткой.

Деревянную форму для суши смочите водой (если нет такой формы, можно использовать пластиковый прямоугольный узкий контейнер и выстелить его пищевой пленкой; размер пленки должен вдвое превышать размер контейнера). Половину ломтиков пикши уложите на дно формы сплошным слоем. Поверх рыбы разложите четверть нормы риса и утрамбуйте его руками, смоченными в рисовом уксусе. Толщина слоя риса не должна превышать 1 см.

Поверх риса положите оставшуюся рыбу, затем остаток риса и снова все тщательно утрамбуйте. Форму накройте деревянной крышкой, смоченной водой (если вы готовите суши в контейнере, накройте его пленкой так, чтобы ее края свисали). Поставьте под гнет и поместите заготовку на 3 часа в холодильник (можно на ночь).

Готовое блюдо извлеките из формы (или аккуратно освободите от пленки), нарежьте ломтиками толщиной около 2 см и уложите на блюдо. Поверх каждого ломтика положите по кусочку лимона.

Суши-салаты

Тунец с кальмарами, креветками, грибами шиитаке, красной икрой, зеленой фасолью, мирином и яичными блинчиками «Шкатулка с драгоценностями»

- 1 стейк тунца без кожи (около 120 г)
- 90 г тушки кальмара
- 4 королевские креветки
- 8 сушеных грибов шиитаке
- 2 ст. ложки красной икры
- 50 г очищенной зеленой фасоли
- 2 яйца
- 8 ч. ложек сахарной пудры (для риса суши)
- 4 ст. ложки мирина
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 1 ст. ложка васаби
- 1 ст. ложка сахарной пудры
- 2 стакана сухого риса
- 1 лист нори
- растительное масло и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов» и смешайте его с 8 ч. ложками сахарной пудры.

У креветок удалите панцири и головы, оставив хвостики. Насадите каждую креветку на бамбуковую шпажку и поварите в течение 2 минут в подсоленной воде. Затем откиньте на дуршлаг и остудите. Шпажки аккуратно удалите и надрежьте у креветок брюшки.

Тунца нарежьте поперек волокон тонкими ломтиками. Тушку кальмара нарежьте поперек полосками шириной около 5 мм. Тунца, кальмара и креветки охладите.

Грибы шиитаке залейте полутора стаканами холодной воды и вымочите в течение 4 часов. Затем отрежьте у грибов ножки, шляпки залейте водой, в которой вымачивались грибы. Доведите до кипения, снимите пену и убавьте огонь. Поварите в течение 20 минут и всыпьте 1 ст. ложку сахарной пудры.

Убавьте огонь до минимума, влейте мирин и 1 ст. ложку соевого соуса и поварите все до тех пор, пока не выкипит почти вся жидкость. Грибы откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте тонкими ломтиками.

Яйца взбейте с небольшим количеством соли. Разогрейте немного растительного масла до появления слабого дымка и влейте на сковороду тонкий слой яичной смеси. Обжарьте на среднем огне, пока яичный блинчик не подсохнет и не начнут закручиваться края.

Переверните блинчик, обжарьте еще в течение 30 секунд и переложите на разделочную доску. Из оставшейся смеси приготовьте еще несколько блинчиков, сложите их стопкой, скатайте трубочкой и нарежьте очень тонкой соломкой.

Фасоль поварите в течение 2 минут, откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте наискось маленькими кусочками. Лист нори нарежьте тонкими полосками и смешайте с васаби и оставшимся соевым соусом.

Половину норму риса разложите в 4 большие чашки для риса, полейте четвертью смеси из нори, васаби и соевого соуса. Поверх разложите оставшийся рис и разровняйте его. Затем разложите по чашкам полоски яичных блинчиков.

В середину каждой чашки положите по креветке, с одной стороны от нее веером уложите ломтики тунца и поверх них грибы шиитаке. С другой стороны положите горкой полоски кальмара. Подавайте, украсив фасолью и икрой.

Консервированные кальмары с тушеным луком и соевым соусом «Фастфуд по-японски»

- 1 банка консервированных кальмаров
- 2 луковицы
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 1 стакан сухого риса
- 2 ст. ложки растительного масла

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Лук нарежьте тонкими полукольцами, потушите на растительном масле до мягкости и осту дите.

Кальмары откиньте на дуршлаг, обсушите и нарежьте. Рис уложите на блюдо, разровняйте и посыпьте луком. Поверх разложите кусочки кальмара и полейте все соевым соусом.

Креветки с грибами шиитаке, луком, сыром, укропом, мирином, черным перцем и соевым соусом «Такахаси»

- 300 г креветок
- 4 сушеных гриба шиитаке
- 1 луковица
- 1 ст. ложка любого тертого сыра
- 4 ст. ложки соевого соуса
- 2 ч. ложки мирина
- 2 стакана сухого риса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень укропа, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов», добавьте тертый сыр, перемешайте, уложите на блюдо и разровняйте.

Креветки сварите в подсоленной воде, остудите, обсушите, очистите и нарежьте. Лук нарежьте тонкими полукольцами, потушите на растительном масле до мягкости и остудите. Добавьте креветки, посолите, поперчите и все перемешайте.

Грибы шиитаке вымочите в холодной воде, пока они не набухнут. Отделите ножки от шляпок и залейте шляпки таким количеством воды, чтобы она едва их покрывала. Доведите все до кипения на среднем огне и поварите грибы в течение 3 минут на слабом огне.

Затем добавьте сахар, половину нормы соевого соуса и поварите все, помешивая, до тех пор, пока не выпарится жидкость. Влейте мирин, перемешайте, снимите с огня, остудите и нарежьте грибы.

Поверх риса уложите смесь из креветок и лука, разровняйте, полейте оставшимся соевым соусом, посыпьте грибами и измельченным укропом. Вместо грибов шиитаке можно использовать вешенки или шампиньоны.

Креветки с консервированными кальмарами, зеленым горошком, морской капустой, маринованным имбирем и черным перцем «Мацуда»

• 400 г креветок
• 150 г консервированных кальмаров
• 200 г консервированного зеленого горошка
• 100 г морской капусты
• 4 ст. ложки соевого соуса
• 2 стакана сухого риса
• маринованный имбирь, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Креветки сварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, обсушите, остудите, очистите и нарежьте небольшими кусочками.

Кальмары откиньте на сито, обсушите и мелко нарежьте. Морскую капусту опустите в небольшое количество кипящей воды, припустите, откиньте на сито, остудите и мелко нарежьте.

Смешайте все подготовленные продукты, добавьте измельченный имбирь, посолите, поперчите и все перемешайте. Полученную смесь уложите на блюдо, разровняйте, полейте соевым соусом и посыпьте зеленым горошком.

Вареное филе морского угря с грибами шиитаке, тофу, побегами бамбука, корнем лотоса, сушеной тыквой и мирином «Мидзуно»

- 200 г вареного филе морского угря
- 1 гриб шиитаке
- 50 г тофу
- 25 г побегов бамбука
- 1 яйцо
- 1 ст. ложка вареной стручковой фасоли
- 10 г корневищ лотоса
- ¼ стакана овощного отвара
- 1 ст. ложка соевого соуса
- 1 ч. ложка мирина
- 1 ч. ложка рисового уксуса
- 2 стакана сухого риса
- 1 лист нори или комбу
- 2 ч. ложки сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- сушеные полоски тыквы и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Гриб шиитаке вымочите в холодной воде, пока он не набухнет. Отделите ножку от шляпки и залейте шляпку таким количеством воды, чтобы она едва покрывала шляпку.

Доведите до кипения на среднем огне и поварите в течение 3 минут на слабом огне. Добавьте половину нормы сахара, соевый соус и поварите, помешивая, пока не выпарится жидкость. Затем остудите и нарежьте.

Побеги бамбука нарежьте, залейте смесью из овощного отвара, мирина, рисового уксуса и 1 ч. ложки соли. Поварите все 30 минут на слабом огне.

Корневища лотоса очистите, вымойте, тонко нарежьте и вымочите в подкисленной воде. Затем залейте небольшим количеством горячей воды, посолите, прокипятите в течение 30 секунд и извлеките из отвара. Положите в воду с солью, сахаром, подержите в течение 5 минут, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте.

Яйцо взбейте с солью и приготовьте блинчик, обжарив его с

обеих сторон на растительном масле. Готовый блинчик сверните рулетом и нарежьте соломкой.

Тофу мелко нарежьте, угря нарежьте ломтиками. Лист нори или комбу нарежьте полосками.

Смешайте рис, бамбук, угря, гриб шиитаке, тыкву и тофу. Полученную массу тщательно перемешайте, уложите на блюдо и разровняйте. Поверх разложите фасоль, соломку из яичного блинчика, корень лотоса, полоски нори или комбу. Гриб шиитаке можно заменить двумя вешенками или шампиньонами.

Крабовое мясо с грибами шиитаке, огурцами, корнем лотоса, японским омлетом и петрушкой «Ямагути»

- 150 г крабового мяса
- 2 гриба шиитаке
- 1 огурец
- 20 г корневищ лотоса
- 2 яйца
- 1 желток
- 3 ч. ложки соевого соуса
- 1 стакан сухого риса
- 3 ч. ложки сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- лимонный сок, зелень петрушки и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Крабовое мясо мелко нарубите и полейте лимонным соком.

Для японского омлета яйца и желток взбейте вилкой и процедите через сито в миску. Добавьте 1 ч. ложку сахара, 1 ч. ложку соевого соуса и посолите. Все перемешайте (не взбивая, чтобы не образовывались пузыри) до полного растворения сахара.

Нагрейте сковороду диаметром 20 см, налейте в нее немного растительного масла и распределите его по всей поверхности. Излишки масла удалите бумажной салфеткой.

Уменьшите огонь, влейте на сковороду треть яичной смеси и распределите ее так, чтобы она легла ровным слоем. Образующиеся пузыри протыкайте вилкой. Когда омлет схватится, с помощью вилки или палочек сверните его рулетом и отодвиньте на край сковороды.

Свободное пространство протрите промасленной бумагой. Влейте на сковороду половину оставшейся смеси, наклоняя сковороду и приподняв рулет так, чтобы смесь подтекла под него.

Когда второй омлет схватится, сформуйте из него такой же рулет, но так, чтобы первый рулет оказался в его середине. Так же приготовьте третий омлет, сформовав из него рулет. Снимите изделие со сковороды, остудите и нарежьте полосками.

Огурец вымойте, очистите от кожицы, нарежьте, слегка помните и слейте выделившийся сок. Корневища лотоса очистите, вымойте и тонко нарежьте. Затем вымочите в подкисленной лимонным соком воде, залейте небольшим количеством горячей

воды, посолите и прокипятите в течение 30 секунд. Извлеките из отвара, положите в воду с солью и 1 ч. ложкой сахара, оставьте на 5 минут, откиньте на дуршлаг и мелко нарежьте.

Грибы шиитаке вымочите в холодной воде, пока они не набухнут. Отделите ножки от шляпок и залейте шляпки таким количеством воды, чтобы она едва покрывала шляпки. Доведите до кипения на среднем огне и поварите грибы в течение 3 минут на слабом огне. Добавьте оставшийся сахар и соевый соус и поварите грибы, помешивая, пока не выпарится жидкость. Затем остудите и нарежьте. Петрушку вымойте и обсушите.

Смешайте рис, огурец, крабовое мясо, корень лотоса и грибы шиитаке. Полученную массу тщательно перемешайте, уложите на блюдо, разровняйте и украсьте полосками омлета и зеленью петрушки.

Соленые медузы с огурцами, сладким перцем, салатом, лавровым листом, черным перцем, рисовым уксусом и соевым соусом «Хего»

• 200 г соленых медуз
• 1 шт. сладкого красного перца
• 3 огурца
• 3 ст. ложки соевого соуса
• 3 ч. ложки рисового уксуса
• 1 стакан сухого риса
• листья салата, лавровый лист и черный молотый перец — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Медузы поперчите, полейте уксусом, добавьте лавровый лист, дайте настояться и затем нарежьте.

Сладкий перец вымойте, обсушите, очистите от семян, перегородок и мелко нарежьте. Огурцы вымойте, обсушите, очистите от кожицы и тоже мелко нарежьте. Смешайте медузы, сладкий перец и огурцы.

Рис уложите на блюдо, разровняйте и поверх разложите смесь из медуз и овощей. Полейте все соевым соусом и украсьте листьями салата.

Консервированные кальмары с луком, яичными блинчиками, огурцами, листовым салатом, майонезом и зеленью «Такано»

- 300 г консервированных кальмаров
- 2 небольшие луковицы
- 3–4 яйца
- 1 желток
- 1 огурец
- 50 г листового салата
- 200 г майонеза
- 3 ст. ложки соевого соуса
- 2 стакана сухого риса
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- любая зелень и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Приготовьте яичные блинчики. Для этого яйца взбейте, добавьте сахар, соль и снова взбейте. На сковороду налейте растительное масло, раскалите его, затем лишнее масло слейте.

Вылейте на сковороду шестую или восьмую часть яичной смеси и распределите ее по всей поверхности. Каждый блинчик обжарьте с обеих сторон, остудите и мелко нарежьте.

Кальмары откиньте на сито, обсушите и нарежьте соломкой. Листовой салат вымойте, обсушите и тоже нарежьте соломкой.

Лук нарежьте тонкими полукольцами, обдайте крутым кипятком и быстро остудите. Зелень вымойте, обсушите и мелко нарежьте. Огурец вымойте, обсушите и нарежьте тонкими дольками.

Рис смешайте с кальмарами, яичными блинчиками, луком, посолите, добавить майонез и все перемешайте. Полученную массу уложите на блюдо и полейте соевым соусом. Поверх разложите дольки огурца, листовой салат и посыпьте все рубленой зеленью.

Филе трески с креветками, сладким перцем, салатом-латуком, майонезом, рисовым уксусом, черносливом и черным перцем «Самурайские штучки»

• 200 г филе трески
• 100 г вареных очищенных креветок
• 1 шт. сладкого зеленого перца
• 1 шт. сладкого красного перца
• 100 г салата-латука
• 100 г майонеза
• 1 ч. ложка рисового уксуса
• 2 стакана сухого риса
• чернослив без косточек, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе трески сварите до готовности, остудите и нарежьте небольшими кубиками. Креветки нарежьте кусочками.

Сладкий перец вымойте, обсушите и очистите от семян и перегородок. Зеленый перец мелко нарежьте, красный перец нарежьте тонкими дольками. Салат-латук вымойте, обсушите и разберите на листья. Чернослив распарьте, откиньте на дуршлаг и остудите.

Смешайте треску, креветки, зеленый перец, добавьте уксус и майонез, посолите, поперчите и все перемешайте. Блюдо для суши выстелите листьями салата, поверх разложите рис и разровняйте. Затем разложите смесь из трески, креветок и зеленого перца. Украсьте все дольками красного перца и черносливом.

Филе морского окуня с ананасами, бананами, лимоном, майонезом и черным перцем «Айти»

• 300 г филе морского окуня
• ½ стакана мелко нарезанных ананасов
• 2 банана
• сок из 1 лимона
• 100 г майонеза
• 2 стакана сухого риса
• черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов», слегка поперчите и перемешайте. Филе окуня сварите в подсоленной воде до готовности, остудите и мелко нарежьте.

Бананы очистите от кожуры и нарежьте кубиками. Рис уложите на блюдо и разровняйте. Поверх разложите кусочки рыбы, ананасы и бананы. Полейте все лимонным соком, майонезом и дайте настояться.

Кальмары с консервированной морской капустой, луком, морковью, рисовым уксусом, петрушкой и черным перцем «Восточный экспресс»

• 200 г кальмаров
• 250 г консервированной морской капусты
• 1 шт. моркови
• 1 небольшая луковица
• 1 ст. ложка рисового уксуса
• 2 стакана сухого риса
• 2½ ст. ложки растительного масла
• зелень петрушки, укроп, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Кальмаров очистите, промойте в проточной воде и поварите 2–3 минуты в кипящей подсоленной воде. Затем остудите, обсушите и нарежьте тонкой соломкой.

Морковь очистите от кожицы, вымойте и тонко нашинкуйте. Лук мелко нарубите. Смешайте кальмаров, морковь, лук и морскую капусту. Полученную массу посолите, поперчите, заправьте растительным маслом, уксусом и тщательно перемешайте. Готовую массу поместите на 1 час в холодильник.

Рис уложите на блюдо и разровняйте. Поверх разложите смесь из кальмаров, моркови, лука, морской капусты и посыпьте все измельченной зеленью петрушки.

Филе макрели с креветками, огурцами, корнем имбиря, саке, яичным блинчиком и соевым соусом «Фудзи»

- 200 г филе макрели
- 2–3 крупные креветки
- 1 огурец
- 1 яйцо
- 20 г корня имбиря
- 1 ч. ложка саке
- 1 ст. ложка рисового уксуса
- 1 стакан сухого риса
- 1 ст. ложка растительного масла
- соевый соус и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе макрели нарежьте тонкими ломтиками поперек волокон и полейте смесью из саке и уксуса. Креветки очистите, сварите до готовности, остудите и нарежьте кусочками.

Яйцо взбейте с солью и приготовьте яичный блинчик, обжарив его с обеих сторон на растительном масле. Готовый блинчик сверните рулетом и нарежьте тонкими полосками.

Огурец вымойте, очистите от кожицы, мелко нарежьте, слегка посолите, немного помните руками и слейте образовавшийся сок.

Корень имбиря очистите от кожицы, вымойте, обсушите и нарежьте тонкой соломкой. Затем поварите 5 минут в кипящей воде, откиньте на дуршлаг, обсушите и остудите.

Рис уложите на блюдо горкой. Поверх положите ломтики макрели, имбирь, полоски яичницы и кусочки огурца. У основания горки разложите креветки. Подавайте с соевым соусом.

Осьминоги с филе семги, салатом из морской капусты, корнем имбиря, васаби, саке и соевым соусом «Гифу»

• 250 г мяса осьминогов
• 350 г филе семги
• 100 г салата из морской капусты
• 20 г корня имбиря
• 1 ч. ложка саке
• 1 ст. ложка васаби
• 2 стакана сухого риса
• соевый соус и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Мясо осьминогов тщательно вымойте, натрите солью, выдержите в течение 10–15 минут, затем снова тщательно вымойте.

Подготовленное мясо осьминогов поварите около 30 минут в кипящей воде. Готовое мясо залейте холодной водой, тщательно остудите, откиньте на дуршлаг и нарежьте острым ножом на небольшие кусочки.

Филе семги вымойте в соленой воде и нарежьте более крупными кусочками, чем мясо осьминогов. Филе перемешайте со смесью из васаби и саке. Корень имбиря вымойте, очистите от кожицы и нарежьте тонкой соломкой.

Рис уложите на блюдо и разровнять так, чтобы получилась лепешка. Поверх разложите вперемежку кусочки мяса осьминогов и семги, затем положите салат из морской капусты. В середине уложите веером соломку из имбиря. Подавайте с соевым соусом.

Вареный морской еж с филе угря и тунца, кальмарами, креветками, сушеной тыквой, корнем сельдерея и пастернака, шампиньонами и огурцами «К празднику Дня моря»

- 150 г вареного морского ежа
- 100 г вареного филе морского угря
- 100 г филе тунца
- 100 г кальмаров
- 2 креветки
- 20 г икры морского ежа
- 10 полосок сушеной тыквы
- 1 корень сельдерея
- 1 корень пастернака
- 2 шляпки от шампиньонов
- 1 огурец
- 5 тонких ломтиков корня имбиря
- 1 ч. ложка саке
- 2 ч. ложки соевого соуса
- 1 ч. ложка соевого уксуса
- 2 стакана сухого риса
- ½ ч. ложки сахара

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Креветки сварите до готовности, остудите и мелко нарежьте.

Филе морского угря и тунца нарежьте небольшими кусочками. Кальмаров очистите от пленок и мелко нарежьте. Смешайте все подготовленные продукты, кроме риса, полейте уксусом и тщательно перемешайте.

Шляпки шампиньонов залейте таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы. Доведите до кипения на среднем огне и поварите грибы 3 минуты на слабом огне. Затем добавьте сахар, соевый соус и поварите, помешивая, пока не выпарится жидкость. Снимите грибы с огня, остудите и нарежьте.

Корень сельдерея и пастернака вымойте, очистите от кожицы и тонко нашинкуйте. Огурец вымойте, очистите от кожицы, мелко нарежьте, слегка посолите, немного помните руками и слейте образовавшийся сок.

Рис смешайте с тыквой, уложите на блюдо, разровняйте и

полейте смесью из уксуса и саке. Поверх разложите смесь из рыбы и морепродуктов, овощи, грибы и имбирь. Последним слоем положите кусочки морского ежа и икру. Подавайте с соевым соусом.

Креветки с сыром, огурцами, грибами шиитаке, яичными блинчиками и петрушкой «Тануки»

- 200 г вареных очищенных креветок
- 2 гриба шиитаке
- 1–2 огурца
- ½ стакана любого тертого сыра
- 1 яйцо
- 1 стакан сухого риса
- 1 ч. ложка сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- зелень петрушки и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Яйцо взбейте с небольшим количеством соли, приготовьте на растительном масле тонкий блинчик, подсушив его с обеих сторон. Затем остудите и мелко нарежьте.

Грибы шиитаке вымочите в холодной воде, пока они не набухнут. Ножки отделите от шляпок. Шляпки залейте таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы.

Доведите до кипения на среднем огне и поварите грибы 3 минуты на слабом огне. Затем добавьте сахар, перемешайте и поварите, помешивая, пока не выпарится жидкость. Снимите грибы с огня, остудите и мелко нарежьте.

Огурцы вымойте, обсушите, нарежьте очень тонкими кружочками, слегка посолите, немного помните руками, промойте в проточной холодной воде и отожмите. Зелень петрушки вымойте, обсушите и мелко нарубите.

Креветки нарежьте, добавьте рис, сыр, нарезанный яичный блинчик, огурцы, грибы, посолите и перемешайте. Уложите на блюдо, разровняйте и посыпьте рубленой зеленью петрушки. Вместо грибов шиитаке можно использовать вешенки или шампиньоны.

Мясо криля с дайконом, яичными блинчиками, рисовым уксусом, укропом и петрушкой «Миэ»

• 100 г мяса криля
• 50 г дайкона
• 2 яйца
• 1 стакан сухого риса
• 1 ч. ложка сахара
• 1 ст. ложка растительного масла
• рисовый уксус, зелень петрушки, укроп и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Яйца взбейте с небольшим количеством соли. Масло разогрейте в сковороде и приготовьте несколько тонких яичных блинчиков, подсушив их с обеих сторон. Затем остудите, сложите стопкой, сверните рулетом и нарежьте соломкой.

Дайкон вымойте, очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками и положите на 10 минут в подкисленную уксусом воду. Затем залейте свежей водой так, чтобы она едва покрывала дайкон, посолите, добавьте несколько капель уксуса и доведите все до кипения.

Поварите 30 секунд, воду слейте, посыпьте дайкон сахаром, еще раз посолите, залейте 2 ст. ложками воды и дайте настояться в течение 10 минут. Затем дайкон обсушите и мелко нарежьте.

Рис смешайте с нарезанным мясом криля и дайконом, при необходимости посолите, перемешайте, уложите на блюдо и разровняйте. Поверх разложите яичную соломку и посыпьте все измельченной зеленью укропа и петрушки.

Филе тунца с креветками, грибами шиитаке, побегами бамбука, дайконом, яичными блинчиками, листовым салатом, мирином и соевым соусом «Комацу»

- 200 г филе тунца
- 8 креветок
- 4 гриба шиитаке
- 50 г побегов бамбука
- 50 г дайкона
- 2 яйца
- 50 г листового салата
- ½ ч. ложки мирина
- 5 ч. ложек рисового уксуса
- ½ ч. ложки соевого соуса
- 1 стакан сухого риса
- 3 ч. ложки сахара
- 1 ст. ложка растительного масла
- соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе тунца вымойте, обсушите, нарежьте небольшими кусочками, полейте 2 ч. ложками уксуса и посыпьте половиной чайной ложки сахара.

Креветки сварите до готовности в слегка подсоленной воде, остудите и обсушите. Затем очистите, полейте 2 ч. ложками уксуса и посыпьте половиной чайной ложки сахара.

Грибы шиитаке вымочите в холодной воде, пока они не набухнут. Ножки отделите от шляпок. Шляпки залейте таким количеством воды, чтобы она едва покрывала грибы.

Доведите до кипения на среднем огне и поварите грибы 3 минуты на слабом огне. Затем добавьте 1 ч. ложку сахара, перемешайте и поварите, помешивая, пока не выпарится жидкость. Снимите грибы с огня, остудите и мелко нарежьте.

Побеги бамбука мелко нарежьте, залейте 50 мл воды, слегка посолите, добавьте мирин и соевый соус. Поварите все на слабом огне, пока не выпарится половина жидкости, и дайте остыть.

Дайкон вымойте, очистите от кожицы, нарежьте тонкими ломтиками и положите на 10 минут в подкисленную уксусом воду. Затем залейте свежей водой так, чтобы она едва покрывала

дайкон, посолите, добавьте несколько капель уксуса и доведите до кипения.

Поварите 30 секунд, воду слейте, посыпьте дайкон оставшимся сахаром, еще раз посолите, залейте 2 ст. ложками воды и дайте настояться в течение 10 минут. Затем дайкон обсушите и мелко нарежьте.

Яйца взбейте с небольшим количеством соли. Масло разогрейте в сковороде и приготовьте несколько тонких яичных блинчиков, подсушив их с обеих сторон. Затем остудите, сложите стопкой, сверните рулетом и нарежьте соломкой.

Рис смешайте с побегами бамбука, грибами, перемешайте, уложите на блюдо и разровняйте. Поверх разложите филе тунца, креветки и дайкон. Украсьте листьями салата и яичной соломкой.

Треска с майонезом, сливочным маслом, петрушкой, укропом, лавровым листом и черным перцем «Средневосточная»

• 500 г трески
• 100 г майонеза
• 2 стакана сухого риса
• 1 ст. ложка сливочного масла
• зелень петрушки, укропа, лавровый лист, черный молотый перец и соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Воду доведите до кипения, положите в нее лавровый лист, перец и соль. Через 30 секунд снимите посуду с огня и остудите отвар до комнатной температуры.

Рыбу очистите, тщательно вымойте, положите в отвар, сварите до готовности и остудите. Мякоть отделите от костей и тонко нарежьте.

Рис смешайте с треской, добавьте измельченную зелень петрушки и укропа (оставив несколько веточек для украшения), майонез, растопленное сливочное масло, все слегка поперчите и перемешайте. Полученную массу уложите на блюдо горкой и украсьте веточками зелени.

Вареная баранина и креветки с лимоном под апельсинным соусом из рисового уксуса, маисовой муки, сахара и горчицы «Для гостей с Кавказа»

• 200 г вареной баранины
• 200 г вареных очищенных креветок
• 1 апельсин
• 1 лимон
• 2 стакана сухого риса
• любая зелень и соль — по вкусу

Для апельсинного соуса:

• 1 апельсин
• 1 желток
• 1 ст. ложка маисовой муки
• ½ ч. ложки горчицы
• 1 ч. ложка рисового уксуса
• ½ ч. ложки сахара
• 150 г растительного масла
• соль — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Баранину и креветки мелко нарежьте. Апельсин очистите от кожуры и пленок, мякоть мелко нарежьте. Из лимона выжмите сок.

Рис смешайте с бараниной, креветками, апельсином и тщательно перемешайте полученную массу. Уложите ее на блюдо, разровняйте, полейте лимонным соком и украсьте зеленью. Отдельно подайте соус.

Для соуса взбейте желток с уксусом, сахаром, горчицей и небольшим количеством соли. Продолжая взбивать, постепенно маленькими порциями добавьте растительное масло.

Из апельсина выжмите сок, разведите его водой в пропорции 1:7, добавьте маисовую муку и тщательно перемешайте. Прогрейте, помешивая, доведите до кипения, но не кипятите.

Горячую смесь смешайте с взбитой массой из желтка, горчицы, сахара и растительного масла. Полученный соус тщательно перемешайте.

Горячие блюда

Запеченные суши и роллы

Футомаки с филе лосося, креветками и крабовыми палочками под спайси соусом «Кикути»

• 200 г филе лосося
• 150 г очищенных креветок
• 100–150 г крабовых палочек
• 2 стакана сухого риса
• 1 лист нори
Для спайси соуса:
• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Готовый остывший рис уложите ровным слоем на целый лист нори, оставив верх листа свободным.

Поверх риса разложите ломтики лосося, огурца, креветки и крабовые палочки. Слегка прижмите все к листу нори, смочите водой свободный край нори и сформуйте ролл.

Положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 8 частей и поверх каждого кусочка положите немного спайси соуса. Запекайте 6 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Урамаки с угрем, авокадо, огурцами и кунжутом под соусом из сыра «Буко», мидий, икры летучей рыбы и майонеза «Киносита»

• 100 г филе угря
• 1 плод авокадо
• 1–2 огурца
• 1 стакан сухого риса

• ½ листа нори

• сыр «Буко» и белые семена кунжута — по вкусу

Для соуса:

• замороженные мидии, икра летучей рыбы (тобико), сыр «Буко» и майонез — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Готовый остывший рис уложите ровным слоем поверх половинки листа нори, оставив верх листа свободным.

Посыпьте рис обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута и осторожно переверните нори с рисом. Затем разложите начинку: сыр, ломтики авокадо, угря и огурцов.

Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 8 частей и поверх каждого кусочка положите немного соуса. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль». Подавайте с соусом «Унаги».

Для соуса замороженные мидии поварите 2–3 минуты в кипящей воде и откиньте на дуршлаг. Остывшие мидии измельчите, смешайте с тобико, майонезом и сыром.

Гункан-суши с крабовыми палочками и спайси соусом «Ямасита»

• 300 г крабовых палочек

• 1½ стакана сухого риса

• 1 лист нори

Для спайси соуса:

• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы

• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»

• 2 ч. ложки майонеза

• 3 средних по величине зубчика чеснока

• 3 капли соуса чили

• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Лист нори нарежьте полосками шириной 3 см.

Положите полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придавая шарику овальную форму, затем положите на середину полоски.

Заверните нори вокруг риса так, чтобы получился кораблик. Свободный конец нори заправьте внутрь и вдавите в рис. Рис в

кораблике примните и в образовавшуюся выемку положите измельченные крабовые палочки, смешанные со спайси соусом. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Суши-бочонки с креветками «Мацусита»

• 150 г очищенных креветок
• 1 стакан сухого риса
• 1 лист нори
Для спайси соуса:
• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Лист нори нарежьте полосками шириной 3 см.

Положите полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придав форму бочонка, затем положите на середину полоски.

Заверните нори вокруг рисового бочонка, свободный конец нори заправьте внутрь и вдавите в рис. Рис в бочонке примните и в образовавшуюся выемку положите начинку из измельченных креветок, смешанных со спайси соусом. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Футомаки с угрем и кунжутом под соусом из семги «Кавагути»

• 200 г филе угря
• 1½ стакана сухого риса
• 1 лист нори

• семена кунжута — по вкусу

Для спайси соуса с семгой:

• 100 г филе семги
• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Филе угря нарежьте тонкими ломтиками. Лист нори разрежьте поперек пополам.

Готовый остывший рис уложите ровным слоем поверх половинки листа нори, оставив верх листа свободным. Посыпьте рис обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута и разложите ломтики филе угря.

Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 6–8 частей и поверх каждого кусочка положите немного соуса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль». Подавайте с соусом «Унаги».

Для спайси соуса с семгой в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. В полученную смесь добавьте измельченную семгу и все тщательно перемешайте.

Филе угря с огурцами и кунжутом под двумя соусами «Унаги спайси маки»

• 100 г филе угря
• 1–2 огурца
• 1 стакан сухого риса
• ½ листа нори
• белые и/или черные семена кунжута — по вкусу

Для спайси соуса:

• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов».

Готовый остывший рис уложите ровным слоем поверх половинки листа нори, оставив верх листа свободным.

Посыпьте рис обжаренными на сухой сковороде семенами кунжута и осторожно переверните нори с рисом. Затем смажьте спайси соусом, приготовленным без добавления сыра. Разложите ломтики угря и огурцов.

Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 9 кусочков и поверх каждого кусочка положите немного спайси соуса с добавлением сыра. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль». Подавайте с соусом «Унаги».

Для спайси соуса, которым нужно смазать лист нори, в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, соевый соус и все тщательно перемешайте. Для спайси соуса, необходимого для запекания, в полученную смесь добавьте сыр.

Острые футомаки с лососем, креветками, крабовыми палочками, огурцами и зеленым луком под соусом из тунца «Полет бабочки над серединой моря»

- 100 г филе лосося
- 100 г очищенных креветок
- 100 г крабовых палочек
- 1 огурец
- 2–3 стебля зеленого лука
- 1½ стакана сухого риса
- 1 лист нори

Для спайси соуса:

- 100 г филе тунца
- 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
- 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
- 2 ч. ложки майонеза
- 3 средних по величине зубчика чеснока
- 3 капли соуса чили
- 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Для начинки филе лосося, креветки, крабовые палочки, огурец и зеленый лук измельчите. Лист нори разрежьте поперек пополам.

Готовый остывший рис уложите ровным слоем поверх половинки листа нори, оставив верх листа свободным. Поверх нори равномерно разложите подготовленную начинку.

Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 6–8 частей и поверх каждого кусочка положите немного соуса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. В полученную смесь добавьте измельченное филе тунца и все тщательно перемешайте.

Футомаки с крабовыми палочками, шампиньонами и листьями салата под соусом из креветок «Коти»

- 100 г крабовых палочек
- 100 г шампиньонов
- 100 г листьев салата
- 1 огурец
- 1½ стакана сухого риса
- 1 лист нори

Для спайси соуса:

- 100 г очищенных креветок
- 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
- 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
- 2 ч. ложки майонеза
- 3 средних по величине зубчика чеснока
- 3 капли соуса чили
- 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Для начинки крабовые палочки, шампиньоны, огурец и листья салата измельчите. Лист нори разрежьте поперек пополам.

Готовый остывший рис уложите ровным слоем поверх половинки листа нори, оставив верх листа свободным. Поверх нори равномерно разложите подготовленную начинку.

Сформуйте ролл, положите его на разделочную доску, нарежьте острым ножом на 6–8 частей и поверх каждого кусочка положите немного соуса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Запекайте 7 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. В полученную смесь добавьте измельченные креветки и все тщательно перемешайте.

Гункан-маки с пятью начинками из семги, угря, тунца, крабового мяса и креветок «Сакаба по-домашнему»

• 100 г филе семги
• 100 г очищенных креветок
• 100 г филе тунца
• 100 г крабового мяса
• 2 стакана сухого риса
• 1 лист нори

Для спайси соуса:

• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Подготовьте 5 видов начинки: филе семги, угря, тунца, креветки и крабовое мясо отдельно нарежьте мелкими кубиками. Лист нори нарежьте полосками шириной 3 см.

Положите полоску нори на левую ладонь. Правую руку слегка смочите в тэдзу (смесь из рисового уксуса с чистой водой в пропорции 1:1) и возьмите ею немного риса. Покатайте его от стенки к стенке миски, в которой он лежит, придавая шарику овальную форму, затем положите на середину полоски.

Заверните нори вокруг риса так, чтобы получился кораблик. Свободный конец нори заправьте внутрь и вдавите в рис. Рис в кораблике примните и в образовавшуюся выемку положите по одному виду начинки. Поверх каждого кусочка положите немного соуса. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Запекайте 5 минут в микроволновой печи в режиме «гриль».

Для спайси соуса в небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Жареные блюда — спринг роллы

Креветки с икрой летучей рыбы, сыром «Альметте», шампиньонами, рисом суши и зеленым луком «Иватэ»

• очищенные креветки, икра летучей рыбы (тобико), сыр «Альметте», шампиньоны, зеленый лук, заранее приготовленный рис суши, рисовая бумага, яйца, панировочные сухари и растительное масло — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик.

Поверх разложите рис, немного отступив от края бумаги. Затем уложите начинку: сыр «Альметте», измельченные шампиньоны, креветки, тобико и зеленый лук.

Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу. Готовый ролл разрежьте пополам, обмакните во взбитых яйцах, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки. Подавайте, нарезав кусочками.

Конвертики с филе семги или лосося с листьями салата и авокадо «Тотиги»

• филе семги (лосося), авокадо, листья салата, рисовая бумага и растительное масло — по вкусу

Филе рыбы и авокадо нарежьте ломтиками. Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Поверх уложите листья салата, ломтики рыбы и авокадо. Сначала прижмите к начинке нижнюю часть изделия, затем края и сложите конвертиком.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подготовленные конвертики обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки и положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла.

Семга с красной икрой, творожным сыром, маринованным имбирем и васаби «Харумаки»

• филе семги, красная икра, творожный сыр, заранее приготовленный рис суши, маринованный имбирь, васаби, рисовая бумага (или замороженное специальное тесто для спринг роллов), яйца и растительное масло — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рисовую бумагу размочите в воде (разморозьте специальное тесто) и положите на бамбуковый коврик.

Поверх разложите рис, немного отступив от края основы. Затем разложите начинку: сыр, кусочки семги и икру. Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу.

Готовый ролл разрежьте пополам, обмакните во взбитых яйцах и обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки. Нарежьте каждую часть на 8 частей и украсьте маринованным имбирем и васаби.

Креветки с икрой летучей рыбы, сыром «Буко», рисом суши и огурцами «Охаяси»

• очищенные креветки, икра летучей рыбы (тобико), сыр «Буко», огурцы, заранее приготовленный рис суши, рисовая бумага, яйца и растительное масло — по вкусу

Приготовьте рис по одному из вариантов, приведенных в разделе «Рецепты приготовления риса для суши и роллов». Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик.

Поверх разложите рис, немного отступив от края бумаги. Затем разложите начинку: сыр, измельченные креветки, тобико и кусочки огурца.

Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу. Подготовленные роллы разрежьте пополам, обмакните во взбитых яйцах и обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки.

Готовые роллы положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Подавайте, разрезав каждую половинку ролла на 3 части.

Рулетики с курицей в соусе терияки, морковью, сушеными грибами шиитаке, тимьяном и рисовой лапшой «Харусами»

• куриные голени или бедра, морковь, сушеные грибы шиитаке, рисовая лапша, соус терияки, рисовая бумага, тимьян, оливковое масло для обжарки грибов, растительное масло и соль — по вкусу

Для соуса терияки:

• ½ стакана саке

• ½ стакана мирина

• ½ стакана соевого соуса

• 1 ст. ложка коричневого (неочищенного) сахара

Сушеные грибы замочите примерно на 30 минут. Курятину сварите до готовности, слегка охладите и отделите мясо от костей, хрящей и кожи. Мясо мелко нарежьте и замаринуйте в течение 15 минут в соусе терияки.

Разогрейте сковороду с небольшим количеством оливкового масла, грибы мелко нарежьте и обжарьте, постоянно помешивая. Добавьте немного соуса терияки, соль, обжарьте еще в течение 3–5 минут и переложите в другую посуду.

Затем на этой сковороде обжарьте замаринованные кусочки курицы, добавив тимьян. Спустя несколько минут добавьте нарезанную мелкой соломкой морковь, обжарьте и положите к грибам.

Сварите рисовую лапшу, согласно указаниям на упаковке, откиньте на дуршлаг, дайте остыть, промойте и мелко нарежьте. Добавьте к курице, моркови, грибам и перемешайте полученную начинку.

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Поверх разложите начинку, отступив от края бумаги. Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните все рулетиком, не повредив рисовую бумагу.

Обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки. Готовые роллы положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Подавайте, нарезав, с листьями салата и зеленым луком.

Для соуса терияки смешайте все ингредиенты в небольшой кастрюле и доведите до кипения на среднем огне. Помешивайте содержимое кастрюли до полного растворения сахара и прокипятите смесь до тех пор, пока она вдвое не уменьшится в объеме.

Готовый соус по консистенции должен напоминать сироп. Храните в плотно закрывающейся стеклянной посуде в холодильнике.

Филе угря с икрой летучей рыбы, огурцами и

сливочным сыром «Ито»

• филе угря, икра летучей рыбы (тобико), огурец, сливочный сыр, замороженное специальное тесто для спринг роллов, яйца и растительное масло — по вкусу

Филе угря нарежьте небольшими полосками. Огурец очистите от семян и нарежьте тонкими ломтиками. Тесто разморозьте, лист теста положите на бамбуковый коврик и поверх разложите начинку: сыр, затем полоски угря, тобико и ломтики огурца.

Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив тесто. Подготовленные роллы разрежьте пополам, обмакните во взбитых яйцах и обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки.

Готовые роллы положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Подавайте, разрезав каждую половинку ролла на 3 части.

Филе семги с икрой летучей рыбы, сыром «Филадельфия» и листьями салата «Аоки»

• филе семги, икра летучей рыбы (тобико), сыр «Филадельфия», листья салата, рисовая бумага, яйца и растительное масло — по вкусу

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Поверх разложите начинку: листья салата, ломтики семги, тобико и сыр «Филадельфия».

Края по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните все рулетиком, не повредив рисовую бумагу. Подготовленные роллы разрежьте пополам, обмакните во взбитых яйцах и обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки.

Готовые роллы положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Подавайте, разрезав каждую половинку ролла на 3 части.

Конвертики с творожным сыром «Альметте», филе лосося и авокадо «Коикэ»

• филе лосося, сыр «Альметте», авокадо, рисовая бумага и растительное масло — по вкусу

Филе рыбы и авокадо нарежьте ломтиками. Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Поверх

уложите начинку: сыр, ломтики рыбы и авокадо. Сначала прижмите к начинке нижнюю часть изделия, затем края и сложите конвертиком.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подготовленные конвертики обжарьте до образования золотисто-хрустящей корочки и положите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Подавайте со спайси соусом.

Филе семги и копченого угря в темпурном кляре с сыром «Буко», огурцами, маринованным имбирем, соусом «Унаги» и икрой летучей рыбы «Тагути»

• 240 г филе семги
• 1 огурец
• 1 яйцо
• 500 г заранее приготовленного риса суши
• сыр «Буко», икра летучей рыбы (тобико), филе копченого угря, темпурная мука (можно заменить пшеничной), рисовый уксус, панировочные сухари, листы нори, соус «Унаги» и растительное масло — по вкусу

Уложите лист нори на край бамбукового коврика гладкой стороной вниз. Смочив руки рисовым уксусом, распределите готовый рис на листе нори плотным ровным слоем, оставляя 1 см свободным на дальнем от вас краю. Смажьте сыром «Буко», поверх распределите икру летучей рыбы (тобико) и разложите ломтики копченого угря.

Филе семги положите на разделочную доску боком к себе. Отмерьте 2 см и отрежьте кусочек рыбы острым ножом под углом около 20°. У вас должен получиться ломтик шириной 2,5 см и толщиной около 8 мм.

Расположите ломтики семги вдоль листа нори. Огурец вымойте, вытрите, очистите от кожицы, нарежьте брусочками и разложите поверх ломтиков семги. Затем положите кусочки маринованного имбиря.

Приподнимите край коврика, придерживая пальцами начинку, и начните скатывать ролл. Формируйте ролл, усиливая нажим на коврик, движением рук от центра к краям. Готовый ролл разрежьте острым ножом пополам.

Окуните половину ролла в темпурный кляр и затем обваляйте в панировочных сухарях. Опустите в раскаленное масло и обжарьте до золотистого цвета, переворачивая ролл в процессе жарки. Обжаренный ролл уложите на бумажное полотенце для удаления излишка масла.

Лезвие острого ножа окуните в рисовый уксус и разрежьте половину ролла на 4 равные части. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Готовые роллы уложите на блюдо и полейте соусом «Унаги». Подавайте с васаби, маринованным имбирем и соевым соусом.

Для темпурного кляра взбейте яйцо до получения однородной массы. Добавьте обязательно ледяную воду, всыпьте муку и все тщательно перемешайте до получения не слишком густой массы.

Сладкие блюда

Блинчики с какао и горьким шоколадом и начинкой из сливочной массы, яблок и апельсинов «Уэда»

Для блинчиков:
• ½ стакана муки
• 1 яйцо
• 200 мл теплого молока
• 2–3 ст. ложки какао
• 30 г сливочного масла
• 2 ст. ложки сахара
Для начинки:
• 200 г жирного творога (или 250 г сыра маскарпоне)
• 1 апельсин
• ½ яблока
• 50 мл очень жирных сливок
• 1 ст. ложка сахара
Для глазури:
• 50 г горького шоколада

Из яйца, теплого молока, муки, сахара и какао замесите тесто. Оно должно получиться темно-коричневого цвета, поэтому количество какао определите по мере приготовления.

Полученное тесто тщательно перемешайте, влейте небольшими порциями на сковороду с сильно разогретым растительным маслом и обжарьте тонкие блинчики. Каждый блинчик смажьте сливочным маслом.

Для начинки апельсин очистите от кожуры, разделите на дольки и удалите пленки. Половину яблока очистите от кожуры и семян, нарежьте сначала тонкими дольками, затем — тонкими брусочками. Сливки взбейте блендером с 1 ст. ложкой сахара, добавьте творог и взбейте все до получения однородной массы.

Блинчик положите на рабочую поверхность, обильно смажьте полученной массой (сыром маскарпоне), поверх разложите немного яблочных брусочков и кусочков апельсина. Сверните все рулетиком и слегка прижмите со всех сторон. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Подготовленные рулетики поместите на 1 час 30 минут — 2 часа в холодильник (или в морозильную камеру на 20–30 минут). Затем аккуратно срежьте неровные края и нарежьте рулетики небольшими порционными кусочками (как роллы). Уложите на порционные тарелки и полейте растопленным на водяной бане

шоколадом.

Роллы из рисовой бумаги с клубникой, сгущенным молоком и кокосовой стружкой и начинкой из сыра «Буко» и консервированных ананасов «Нода»

• сыр «Буко», кусочки консервированных ананасов, сахарная пудра и рисовая бумага — по вкусу

Для украшения:

• ломтики клубники, сгущенное молоко и кокосовая стружка — по вкусу

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Сыр смешайте с сахарной пудрой и с помощью ложки уложите поверх бумаги. Затем разложите кусочки консервированных ананасов.

Края бумаги по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Готовые роллы поместите на 30–40 минут в морозильную камеру. Подавайте, нарезав кусочками, украсив ломтиками клубники, полив сгущенным молоком и посыпав кокосовой стружкой.

Блинчики с взбитыми сливками, фруктами и джемом и начинкой из творожной массы «Такаги»

Для теста:
• ½ стакана муки
• 1 яйцо
• 200 мл теплого молока
• какао — по вкусу
• 30 г сливочного масла
• 2 ст. ложки сахара
Для начинки:
• 200 г жирного творога
• любые фрукты — по вкусу
• 50 мл очень жирных сливок
• 1 ст. ложка сахара
Для украшения:
• взбитые сливки, кусочки фруктов и любой джем — по вкусу

Из яйца, теплого молока, муки и сахара замесите тесто. В половину полученного теста добавьте какао. Оба вида теста тщательно перемешайте, влейте небольшими порциями на сковороду с сильно разогретым растительным маслом и обжарьте тонкие блинчики. Каждый блинчик смажьте сливочным маслом.

Для начинки фрукты очистите от кожуры, сердцевины и нарежьте кусочками. Сливки взбейте блендером с 1 ст. ложкой сахара, добавьте творог и взбейте все до получения однородной массы.

Блинчик положите на рабочую поверхность и обильно смажьте полученной массой. Поверх разложите часть кусочков фруктов, оставив немного для украшения. Сверните все рулетиком и слегка прижмите со всех сторон. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Подготовленные рулетики поместите на 1 час 30 минут — 2 часа в холодильник (или в морозильную камеру на 20–30 минут). Затем аккуратно срежьте неровные края и нарежьте рулетики небольшими порционными кусочками (как роллы). Уложите на порционные тарелки, каждый кусочек украсьте взбитыми сливками, поверх положите кусочки фруктов и добавьте немного джема.

Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, бананами, сливками и ванилью «Сато»

• рис, бананы, сливки и/или молоко, сахар, ваниль и рисовая бумага — по вкусу

Сварите рис с добавлением сливок, молока, сахаром и ванили. Бананы очистите от кожуры. Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик.

Поверх разложите остывший рис и затем положите целый банан. Края бумаги по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу. Готовые роллы разрежьте на 6 кусочков. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Блинчики из теста на пиве с начинкой из йогурта, меда, сливочного сыра, молочного шоколада, фруктов и ягод «Като»

Для блинчиков:

• 1–2 ст. ложки с горкой муки
• 2 яйца
• 2 ст. ложки светлого пива
• 170 мл молока
• 1 ст. ложка какао
• 1 ст. ложка сахара
• 15 г растопленного сливочного масла
• 1 ст. ложка растительного масла

Для начинки:

• 250 г сыра «Филадельфия»
• 250 г сыра маскарпоне (или мягкого творога, сливочного, творожного сыра)
• 250 г натурального йогурта
• 2 ст. ложки жидкого цветочного меда
• 1 стакан сахара
• 10–20 г желатина
• ⅓ ч. ложки ванильного сахара
• молочный шоколад, клубника, киви и т. п. — по вкусу

Для посыпки:

• дробленые фисташки — по вкусу

Смешайте все ингредиенты для блинного теста, размешайте и испеките тонкие блинчики. Для начинки смешайте сливочный сыр (творог), йогурт, сахар и оставьте на 10 минут. Желатин замочите на 45 минут, затем смешайте с медом.

Смесь подогрейте в микроволновой печи в течение 20 секунд до растворения и смешайте с творожной массой. Поместите все на 3 часа в холодильник.

Срежьте неровные края блинчиков, придав им прямоугольную форму. Смажьте каждый блинчик растопленным молочным шоколадом, поверх разложите творожную массу и нарезанные ягоды и фрукты.

Сверните все рулетом и поместите на 5 минут в холодильник. Затем нарежьте рулет в виде роллов и посыпьте фисташками. Подавайте с взбитыми сливками.

Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, творогом, кокосовой стружкой и мармеладом «Благоуханная дымка»

• рис, творог, мармелад, кокосовая стружка, сливки и/или молоко, сахар, ваниль и рисовая бумага — по вкусу

Сварите рис с добавлением сливок, молока, сахара и ванили. Творог тщательно разотрите с сахаром. Готовый рис, творог, мармелад и кокосовую стружку разделите на порции по числу листов бумаги.

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик. Поверх разложите половину порции остывшего риса и посыпьте его порцией кокосовой стружкой. Затем положите половину порции подготовленного творога, поверх разложите порцию ломтиков мармелада и оставшийся творог.

Края бумаги по бокам загните вовнутрь и аккуратно сверните ролл, не повредив рисовую бумагу. Готовые роллы разрежьте на порционные кусочки. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Фруктовые роллы из рисовой бумаги со сладким рисом, манго, клубникой, киви и кокосовой стружкой под ванильным соусом «Юки-Но»

- 1 долька манго
- 2 ягоды клубники
- ¼ плода киви
- 2–3 ст. ложки сухого риса
- ½ стакана сливок
- ½ стакана молока
- 2 ст. ложки кокосовой стружки
- 1 ч. ложка ванилина
- 1 лист рисовой бумаги
- 1 ст. ложка сахара

Для ванильного соуса:

- 3 яйца
- 500 мл молока
- цедра 1 лимона — по желанию
- 1 пакетик (10 г) ванильного сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- 1 ст. ложка муки
- 1 ст. сахара

Молоко и сливки влейте в кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда молочная смесь начнет кипеть, положите в нее заранее промытый рис и поварите 10–15 минут до готовности. У вас должна получиться масса, напоминающая рисовую кашу.

За минуту до готовности риса добавьте 1 ст. ложку сахара. В готовый рис всыпьте ванилин, тщательно перемешайте полученную массу и дайте ей остыть. Манго, клубнику и киви нарежьте соломкой.

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик, выстланный пищевой пленкой. Поверх положите лист рисовой бумаги и разложите рис тонким слоем так, чтобы бумага слегка просвечивалась сквозь рис. По краям бумаги оставьте свободными 1–1,5 см. Осторожно переверните заготовку так, чтобы рис оказался внизу, и посередине разложите фруктовую соломку.

С помощью коврика сформуйте ролл и обваляйте его в

кокосовой стружке. Смачивая острый нож в воде, разрежьте ролл на 8 частей. Подавайте с ванильным соусом, японским зеленым чаем и японским сливовым вином.

Для ванильного соуса вскипятите молоко. Смешайте крахмал с мукой. Яйца взбейте с сахаром до получения пены. Продолжая взбивать, добавьте мучную смесь, просеивая ее через сито. Не прекращая взбивать, влейте струйкой кипящее молоко и вымесите все до получения однородной массы.

Поместите ее в кастрюльку с толстым дном и поварите, помешивая, на слабом огне до появления первых пузырьков и загустения. В конце приготовления добавьте ванильный сахар, поместите кастрюльку в емкость с холодной водой и периодически помешивайте содержимое. По желанию в остывший соус добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона.

Сливочные маки-роллы с ванилью под соусом из слив «Китами»

• 100 г заранее приготовленного сладкого риса суши
• 300 г слив
• 2 ст. ложки сахара
• 100 мл 20 %-ных сливок
• ванилин — по вкусу

Сливы разрежьте пополам, удалите косточки, мякоть залейте сливками и поварите на слабом огне до тех пор, пока сливы не станут мягкими. Массу измельчите в блендере, добавьте сахар, ванилин и тщательно перемешайте полученный соус.

На бамбуковую циновку положите пищевую пленку и поверх разложите тонким слоем рис. Поверх риса уложите половину соуса, с помощью циновки сформуйте ролл, удалив пленку, и разрежьте его на 6 частей. Оставшийся соус налейте на тарелку и поверх уложите роллы.

Бисквиты под шоколадной глазурью с начинкой из сладкого риса, кокосовой стружки и клубничного желе «Суши-пирожное»

Для теста:

• 4–5 ст. ложек муки

• 4 яйца

• 3 ст. ложки крахмала

• 4 ст. ложки сахара

• лимонная кислота — на кончике ножа

• коньячная настойка или клубничный сироп для пропитки — по желанию

Для начинки:

• 175 г клубничного желе

• 150 г сухого риса

• 1 ст. ложка с горкой кокосовой стружки

• 4 г желатина

• 100 мл сливок

• 100 мл молока

• 2 ст. ложки сахара

Для глазури:

• 150 г шоколада

Для теста отделите белки от желтков. Взбейте желтки с 2 ст. ложками сахара в течение 10 минут. Белки взбейте с оставшимся сахаром до получения пышной пены, добавив лимонную кислоту.

Смешайте муку с крахмалом, всыпьте в желтковую массу, постепенно добавляя белковую массу. Полученное тесто уложите ровным слоем на противень, выстланный бумагой для выпечки.

Выпекайте в духовке около 10 минут до слегка золотистого цвета при температуре 200 °С. Готовый бисквит уложите на полотенце, перевернув противень, и удалите бумагу для выпечки.

По желанию пропитайте изделие коньячной настойкой или клубничным сиропом. Разрежьте бисквит на 12 прямоугольников размером 8Ч12 см.

Для начинки рис сварите в 500 мл воды до готовности в течение 10 минут, добавив кокосовую стружку, молоко и сахар. Готовому рису дайте полностью остыть.

Замочите желатин в 50 мл сливок, дайте набухнуть и прогрейте на водяной бане. Полученную смесь и оставшиеся

взбитые сливки добавьте к готовому рису. Клубничное желе смешайте со 100 мл воды, влейте в форму, выстланную пищевой пленкой, и дайте застыть. Застывшее желе нарежьте брусочками длиной 8 см и толщиной 1 см.

На каждый подготовленный прямоугольник уложите рисовую начинку, оставляя края с узких сторон свободными. Поверх разложите нарезанное желе и соедините края изделия. Готовые пирожные поместите на 40 минут в холодильник.

Для глазури растопите шоколад на водяной бане (или в микроволновой печи), смажьте кулинарной кистью каждое изделие и дайте глазури застыть. Подавайте, нарезав бисквиты горячим ножом на 3 части.

Шоколадные роллы с рисом, медом, фруктами и клубникой «Черный самурай»

• 350 г шоколада
• 50–60 г жидкого меда (или светлого сиропа)
Для начинки:
• 1 стакан риса
• 2 стакана яблочного сока
• любые фрукты и клубника — по вкусу

Растопите шоколад на водяной бане, добавьте мед и тщательно перемешайте полученную массу. Дайте ей немного остыть, заверните в пищевую пленку и поместите на 2 часа в холодильник.

Застывшую шоколадную массу разделите пополам. Каждую часть немного размягчите руками, раскатайте скалкой в тонкий пласт и нарежьте его полосками шириной 5–6 см.

Для начинки сварите рис в яблочном соке. Готовый рассыпчатый рис охладите. Фрукты и клубнику нарежьте соломкой.

Уложите на середину полосок рис, оставляя немного места с широкой стороны для шва. Поверх риса уложите нарезанные фрукты и клубнику. Соедините края шоколадного пласта, придав изделию форму рулета, и тщательно их защипните.

Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подготовленные рулеты поместите в холодильник до застывания. Подавайте, нарезав ломтиками толщиной 3 см.

Сливочные роллы из рисовой бумаги с кокосовой стружкой и начинкой из сладкого риса, ванили, сыра «Филадельфия» и ягод-ассорти «Аккеси»

• 100 г сыра «Филадельфия»
• 1 стакан сухого риса
• 700 мл молока
• 300 мл сливок
• 1 ч. ложка ванилина
• любые ягоды (малина, черника, ежевика, земляника), рисовая бумага, кокосовая стружка, сахар, пищевой краситель и любой ягодный сироп — по вкусу

Рис замочите минимум на 1 час в холодной воде. Затем воду слейте и доведите рис до кипения в смеси из молока и сливок с добавлением ванилина, сахара и пищевого красителя. Уменьшите огонь, поварите рис 10–15 минут и остудите.

Рисовую бумагу размочите в воде. Уложите на бамбуковый коврик пищевую пленку и поверх нее положите рисовую бумагу. Поверх рисовой бумаги разложите тонким слоем рис.

Затем осторожно переверните все так, чтобы рис оказался снизу, и посередине уложите полоской немного сыра. Поверх уложите ягоды и с помощью коврика сформуйте рулет. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Полученные рулеты поместите на 1 час в холодильник. Затем освободите их от пленки, посыпьте кокосовой стружкой и нарежьте на кусочки. Подавайте, полив любым ягодным сиропом.

Блинчики под ванильным соусом с начинкой из бананов, клубники, творога и сливок «Лакомство мастера дзюдо»

Для блинчиков:
• 1 яйцо
• 2 ст. ложки муки
• ½ ст. ложки крахмала
• 50 мл воды
• ½ ч. ложки сахара
• ½ ст. ложки растительного масла
• 1 щепотка соли
Для начинки:
• 80 г творога
• ¼ банана
• 3 ягоды клубники
• 50 мл сливок
• ½ ч. ложки ванилина
Для ванильного соуса:
• 3 яйца
• 500 мл молока
• цедра 1 лимона — по желанию
• 1 пакетик (10 г) ванильного сахара
• 1 ст. ложка крахмала
• 1 ст. ложка муки
• 1 ст. ложка сахара

Для блинчиков размешайте крахмал в 50 мл воды, добавьте яйцо, перемешайте и взбейте. Всыпьте муку, сахар, соль и все тщательно перемешайте до получения однородного жидкого теста. Разогрейте сковороду, влейте масло и чуть-чуть теста. Обжарьте на слабом огне до легкого подрумянивания очень тонкие, но не ломкие блинчики и дайте им остыть.

Для начинки положите творог в миску, влейте сливки и все тщательно перемешайте или взбейте блендером до получения однородной мягкой массы. При необходимости влейте немного сливок. Затем добавьте ванилин, сахар и перемешайте. Четверть банана и клубнику нарежьте соломкой.

Каждый блинчик положите на кусочек фольги, посередине уложите творог полоской и поверх соломку из банана и клубники. Сверните все рулетом вместе с фольгой и поместите на 4 часа в холодильник. Подавайте, удалив фольгу и нарезав на ломтики, с

ванильным соусом, японским зеленым чаем или сливовым вином.

Для ванильного соуса вскипятите молоко. Смешайте крахмал с мукой. Яйца взбейте с сахаром до получения пены. Продолжая взбивать, добавьте мучную смесь, просеивая ее через сито. Не прекращая взбивать, влейте струйкой кипящее молоко и вымесите все до получения однородной массы.

Поместите ее в кастрюльку с толстым дном и поварите, помешивая, на слабом огне до появления первых пузырьков и загустения. В конце приготовления добавьте ванильный сахар, поместите кастрюльку в емкость с холодной водой и периодически помешивайте содержимое. По желанию в остывший соус добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона.

Десертные суши и роллы под соусом из слив с киви, нектаринами, морковью, медом и апельсинной цедрой «Сираками»

Для фруктовых суши:
• 1 плод киви
• 1 нектарина
• 200 г заранее приготовленного сладкого риса суши
Для роллов:
• 1 шт. моркови
• 2 ст. ложки меда
• 1 ч. ложка тертой цедры апельсина
• 200 г заранее приготовленного сладкого риса суши
• 1 лист нори
Для сливового соуса:
• 3 сливы
• 2 ст. ложки сахара
• 200 мл воды

Для роллов морковь очистите от кожицы и нарежьте тонкими продольными брусочками. Растопите в сковороде мед и обжарьте морковь в течение 5 минут на слабом огне.

На бамбуковую циновку положите лист нори гладкой стороной вниз. Поверх разложите готовый рис суши и морковь. Посыпьте все тертой апельсинной цедрой, сверните рулетом и нарежьте на кусочки.

Для суши киви и нектарину нарежьте тонкими пластинками. С помощью формочек для выпечки вырежьте из пластинок сердечки. Не снимая формочку с фруктов, уложите поверх рис, прижмите пальцами, переверните и снимите формочку.

Для соуса сливы вымойте, разрежьте пополам и удалите косточки. Вскипятите воду с сахаром, положите сливы и поварите 25 минут на слабом огне. Готовый сильно уваренный соус процедите. Подавайте к суши и роллам.

Жареные ванильные роллы из рисовой бумаги и начинкой из сладкого риса, ананасов, яблок и груш «Момбецу»

• 2 яблока
• 1 стакан кусочков ананасов
• 2 груши
• 1 стакан сухого риса
• 700 мл молока
• 300 мл сливок
• 1 ч. ложка ванилина
• рисовая бумага, сахар и растительное масло — по вкусу

Для темпурного кляра:

• 1 яйцо
• ледяная вода и мука — по вкусу

Рис замочите минимум на 1 час в холодной воде. Затем воду слейте и доведите рис до кипения в смеси из молока и сливок с добавлением ванилина и сахара. Уменьшите огонь, поварите рис 10–15 минут и остудите.

Яблоки очистите от сердцевины, нарежьте дольками и поварите 1–2 минуты в кипящей воде. Затем откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте соломкой. Груши очистите от сердцевины и тоже нарежьте соломкой.

Рисовую бумагу размочите в воде. Уложите на бамбуковый коврик пищевую пленку и поверх нее положите рисовую бумагу. Поверх рисовой бумаги разложите тонким слоем рис. Затем осторожно переверните все так, чтобы рис оказался снизу, и посередине уложите ананасы, яблоки и груши.

С помощью коврика сформуйте рулет, удалив пищевую пленку, и обмакните его в темпурном кляре. Обжарьте на растительном масле и уложите на бумажное полотенце для удаления излишка масла. Повторите процедуру с оставшимися продуктами. Подавайте, нарезав на кусочки и полив любым сиропом.

Для темпурного кляра взбейте яйцо до получения однородной массы. Добавьте обязательно ледяную воду, всыпьте муку и все тщательно перемешайте до получения не слишком густой массы.

Маки-роллы из нори со сладким рисом, сыром камамбер и клубникой «Цугару»

• 100 г сыра камамбер
• 4–5 ягод клубники
• 100 г заранее приготовленного сладкого риса суши
• 2 листа нори

Сыр камамбер нарежьте полосками. Клубнику промойте, обсушите и нарежьте ломтиками. Лист нори уложите на бамбуковую циновку гладкой стороной вниз. На две трети листа нори уложите рис влажными руками. Посередине разложите полоски камамбера и ломтики клубники.

Сверните все с помощью циновки в рулет и нарежьте наискосок на 4 части. Подавайте с ванильным мороженым, украсив листиками клубники.

Чтобы получить тонкие роллы (хосомаки), сыр и клубнику уложите в 1 ряд. Для толстых роллов (футомаки) уложите начинку в 2–3 ряда. Вместо сыра камамбер можно использовать сыр фета или дор-блю. Клубнику можно заменить ежевикой, земляникой или малиной.

Роллы из рисовой бумаги со сладким рисом под ванильным соусом с земляникой и сыром маскарпоне «По-цусимски»

• 10 ягод земляники
• 3 ч. ложки сыра маскарпоне
• 2–3 ст. ложки сухого риса
• ½ стакана сливок
• ½ стакана молока
• 1 ч. ложка ванилина
• 1 лист рисовой бумаги
• 1 ст. ложка сахара

Для ванильного соуса:

• 3 яйца
• 500 мл молока
• цедра 1 лимона — по желанию
• 1 пакетик (10 г) ванильного сахара
• 1 ст. ложка крахмала
• 1 ст. ложка муки
• 1 ст. ложка сахара

Молоко и сливки влейте в кастрюлю, поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда молочная смесь начнет кипеть, положите в нее заранее промытый рис и поварите 10–15 минут до готовности. У вас должна получиться масса, напоминающая рисовую кашу.

За минуту до готовности риса добавьте 1 ст. ложку сахара. В готовый рис всыпьте ванилин, тщательно перемешайте полученную массу и дайте ей остыть. Ягоды земляники разрежьте пополам.

Рисовую бумагу размочите в воде и положите на бамбуковый коврик, выстланный пищевой пленкой. Поверх положите лист рисовой бумаги и разложите рис тонким слоем так, чтобы бумага слегка просвечивалась сквозь рис. По краям бумаги оставьте свободными 1–1,5 см. Осторожно переверните заготовку так, чтобы рис оказался снизу. Смажьте изделие сыром маскарпоне и посередине положите кусочки ягод.

С помощью коврика сформуйте ролл и, смачивая острый нож в воде, разрежьте его на 8 частей. Подавайте с ванильным соусом, японским зеленым чаем и японским сливовым вином.

Для ванильного соуса вскипятите молоко. Смешайте крахмал с мукой. Яйца взбейте с сахаром до получения пены. Продолжая взбивать, добавьте мучную смесь, просеивая ее через сито.

Не прекращая взбивать, влейте струйкой кипящее молоко и вымесите все до получения однородной массы.

Поместите ее в кастрюльку с толстым дном и поварите, помешивая, на слабом огне до появления первых пузырьков и загустения. В конце приготовления добавьте ванильный сахар, поместите кастрюльку в емкость с холодной водой и периодически помешивайте содержимое. По желанию в остывший соус добавьте натертую на мелкой терке цедру лимона.

Роллы с творожным сыром, манго, фисташками, засахаренным имбирем, кунжутом и лимонным соком «Исигаки-марципанчики»

• 300 г творожного сыра
• 200 г марципановой массы
• 1 плод манго
• 50 г рубленых фисташек
• 2 ст. ложки рубленого засахаренного корня имбиря
• 3 ст. ложки лимонного сока
• 1 ч. ложка семян кунжута
• 2½ ст. ложки сахарной пудры

Для марципановой массы:

• 200 г миндаля
• 1 стакан сахара
• 4 ст. ложки воды

Фисташки смешайте с марципановой массой. Творожный сыр смешайте с лимонным соком, имбирем и 2 ст. ложками сахарной пудры. Манго очистите, мякоть срежьте с косточки тонкими кружками.

Подготовленную марципановую массу раскатайте между двумя слоями пищевой пленки. Верхнюю пленку снимите и вырежьте из массы прямоугольник размером 10Ч12 см, 4 небольших овальных листочка и 4 кружочка диаметром 3 см.

Прямоугольник смажьте частью творожного сыра. Два кружка манго нарежьте тонкими полосками и уложите поверх сыра. Прямоугольник сверните рулетом и поместите на 1 час в холодильник.

Из оставшихся кружков манго вырежьте 4 овала длиной 6 см и 4 кружочка диаметром 3 см. Кружочки из марципана смажьте творожным сыром, поверх уложите кружки манго и посыпьте их семенами кунжута.

Из оставшегося сыра сделайте 4 клецки, уложите их на овалы из манго и накройте марципановыми листочками. Охлажденный рулет нарежьте ломтиками, посыпьте оставшейся сахарной пудрой и украсьте полученными изделиями.

Для марципановой смеси неочищенный миндаль поварите 1–2 минуты, откиньте на дуршлаг и очистите от кожицы. Ядра промойте и обжарьте на раскаленной сухой сковороде в течение

10–15 минут, постоянно помешивая. Обжаренные орехи измельчите в блендере до получения муки.

Из сахара и воды сварите густой сироп до полного растворения сахара. Положите в сироп измельченный миндаль и нагрейте смесь, постоянно размешивая, в течение 3–4 минут. Переложите массу на плоское блюдо, накройте пищевой пленкой и остудите. Остывшую массу пропустите через мясорубку.

По желанию для усиления вкуса добавьте в массу немного коньяка, ликера, фруктов и ягод. Затем марципановую смесь остудите и измельчите в блендере или пропустите через мясорубку. Полученный мягкий эластичный полуфабрикат легко режется ножом и принимает любую форму. Чтобы было легче лепить из марципановой массы, она должна быть достаточно влажной.

Блинчики с какао и горьким шоколадом и начинкой из творожной массы, бананов, мандаринов и ананасов «Итадакимас — приятного аппетита!»

Для теста:
• ½ стакана муки
• 1 яйцо
• 200 мл теплого молока
• 2–3 ст. ложки какао
• 30 г сливочного масла
• 2 ст. ложки сахара
Для начинки:
• 200 г жирного творога
• 2 мандарина
• 1 банан
• ½ стакана кусочков ананасов
• 50 мл очень жирных сливок
• 1 ст. ложка сахара
Для глазури:
• 50 г горького шоколада

Из яйца, теплого молока, муки, сахара и какао замесите тесто. Оно должно получиться темно-коричневого цвета, поэтому количество какао определите по мере приготовления.

Полученное тесто тщательно перемешайте, влейте небольшими порциями на сковороду с сильно разогретым растительным маслом и обжарьте тонкие блинчики. Каждый блинчик смажьте сливочным маслом.

Для начинки мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки и удалите пленки. Банан очистите от кожуры и нарежьте кусочками. Сливки взбейте блендером с 1 ст. ложкой сахара, добавьте творог и взбейте все до получения однородной массы.

Блинчик положите на рабочую поверхность и обильно смажьте полученной массой. Поверх разложите немного долек мандаринов, кусочков банана и ананасов. Сверните все рулетиком и слегка прижмите со всех сторон. Повторите процедуру с оставшимися продуктами.

Подготовленные рулетики поместите на 1 час 30 минут — 2 часа в холодильник (или в морозильную камеру на 20–30 минут). Затем аккуратно срежьте неровные края и нарежьте рулетики

небольшими порционными кусочками (как роллы). Уложите на порционные тарелки и полейте растопленным на водяной бане шоколадом.

Маринованный имбирь и японские соусы по-домашнему

Рецепты маринованного корня имбиря

Имбирь с сухим виноградным розовым вином и водкой

• 500 г корня молодого имбиря
• 4 ст. ложки сухого виноградного розового вина
• 2 ст. ложки водки
• 200 мл рисового уксуса
• 4 ст. ложки сахара

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте небольшими кусочками. Поварите 1 минуту в кипящей воде, откиньте на дуршлаг и нарежьте очень тонкими ломтиками (лучше с помощью овощечистки).

Смешайте вино, водку и сахар. Полученную смесь прокипятите до тех пор, пока сахар не растворится. Добавьте уксус и доведите маринад до кипения.

Подготовленные ломтики имбиря уложите в стерилизованную банку, залейте маринадом и закройте крышку. Когда банка остынет, поместите ее на 3 дня в холодильник.

Через несколько часов имбирь приобретет красивый розовый цвет. Готовый имбирь можно хранить в холодильнике 2–3 месяца.

(У свежего имбиря в отличие от старого более светлый цвет и между клубеньками нет следов плесени.)

Имбирь с соевым соусом и свеклой

• 100–120 г корня молодого имбиря
• 1 кусочек свеклы
• ½ ч. ложки рисового уксуса
• 1½ ст. ложки сахара
• ½ ч. ложки соевого соуса
• 2 стакана воды
• ½ ч. ложки соли

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Полностью залейте их холодной водой и оставьте на 30 минут. Спустя это время положите имбирь в кастрюлю с водой, доведите до кипения, извлеките ломтики и дайте им остыть.

В кастрюле смешайте сахар, соль, уксус и соевый соус. Размешивая, чтобы растворился сахар, доведите смесь до кипения.

Положите имбирь в миску, слегка посолите и, тщательно перемешивая, залейте горячей смесью. Добавьте кусочек свеклы и дайте настояться минимум 1 час. Храните в холодильнике в полотно закрытой емкости в течение нескольких месяцев.

Имбирь с яблочным уксусом, мирином и свеклой

- 500 г корня молодого имбиря
- 1 кусочек свеклы
- 6 ст. ложек сахара
- яблочный уксус и мирин — по вкусу
- 2 л воды
- 1 большая щепотка соли

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Вскипятите 2 л воды, добавьте большую щепотку соли и залейте ломтики имбиря. Остывшую воду слейте, сохранив половину стакана.

В оставшиеся полстакана воды добавьте мирин и яблочный уксус, смешанный с 4 ст. ложками сахара. Затем добавьте еще 2 ст. ложки сахара, кусочек свеклы и все тщательно перемешайте. Ломтики имбиря уложите в плотно закрывающуюся емкость, залейте их полученной смесью и поместите емкость в холодильник. Имбирь готов через несколько часов.

Имбирь с красным вином, винным или фруктовым уксусом

- 300 г корня молодого имбиря
- 3 ст. ложки красного вина
- ½ стакана винного или фруктового уксуса
- 1½ ст. ложки сахара
- 3–4 ст. ложки воды
- соль — по вкусу

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Положите их в кастрюлю и полностью залейте кипятком. Посолите, поварите 3–4 минуты, слейте воду и остудите имбирь.

Растворите сахар в горячей кипяченой воде, влейте уксус, вино и все тщательно перемешайте. Остывшие ломтики имбиря уложите в плотно закрывающуюся емкость, залейте их полученным маринадом и оставьте на 3 суток при комнатной температуре.

Имбирь с рисовым уксусом и сахаром

- 500 г корня молодого имбиря
- 100 мл рисового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 1 ч. ложка соли

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Положите их в кастрюлю, посолите и оставьте на 1 час.

Спустя это время бумажным полотенцем удалите с имбиря влагу и положите ломтики в стерилизованную банку. Смешайте уксус, сахар, вскипятите и залейте полученным маринадом имбирь. Остудите и поместите в холодильник. Имбирь вскоре станет нежно-розового цвета и будет готов к употреблению. Храните в холодильнике несколько месяцев.

Имбирь со сливовым соком, мирином и рисовым уксусом

- 200 г корня молодого имбиря
- 2 ст. ложки мирина
- 1 ст. ложка сливового сока
- 250 мл рисового уксуса
- 2 ст. ложки сахара
- 2 ч. ложки соли

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Натрите имбирь 1 ч. ложкой соли и оставьте на несколько минут (имбирь может приобрести зеленоватый оттенок.)

В кастрюле смешайте уксус, сахар и 1 ч. ложку соли, нагрейте до растворения сахара, не доводя до кипения. В полученный маринад положите имбирь, добавьте мирин, сливовый сок и поварите 25–30 минут на слабом огне. Остудите и уложите в плотно закрывающуюся емкость. Храните в холодильнике.

Имбирь с мирином, саке и рисовым уксусом

• 250 г корня молодого имбиря
• 90 мл рисового уксуса
• 2 ст. ложки мирина
• 2 ст. ложки саке
• 5 ч. ложек сахара

Корень имбиря вымойте, обсушите, очистите от кожицы и нарежьте очень тонкими ломтиками вдоль волокон (лучше воспользоваться овощечисткой). Поварите около 1 минуты в кипящей воде, откиньте на дуршлаг и обсушите.

Смешайте мирин, саке, сахар и вскипятите полученную смесь. Затем добавьте уксус и залейте имбирь смесью, предварительно поместив его в стеклянную посуду. Накройте крышкой и оставьте мариноваться на 3–4 дня в прохладном темном месте. Храните в холодильнике в течение месяца.

Имбирь с настоянном на базилике уксусом, розовым вином и морской солью

• 100 г корня молодого имбиря
• 100 мл 2%-ного уксуса, настоянного на базилике
• 2 ст. ложки сухого розового вина
• 1 ч. ложка крупной морской соли
• 2 ст. ложки сахара

Корень имбиря осторожно поскоблите ножом, не допуская попадания брызг в глаза. Подготовленный корень натрите крупной морской солью, накройте пищевой пленкой и оставьте на ночь при комнатной температуре. Затем тщательно промойте и нарежьте на очень тонкие пластинки острым ножом или овощечисткой.

В уксус добавьте вино, морскую соль и сахар. Перемешайте все до полного растворения, полученным маринадом залейте имбирь и плотно закройте емкость крышкой. Поместите на 6–7 дней в темное прохладное место. Храните в холодильнике.

Рецепты спайси соуса

Оранжевая икра летучей рыбы с японским майонезом «Кюпи» и острым овощным соусом «Кимчи»

• ½ ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы (тобико)
• 5 ч. ложек японского майонеза «Кюпи»
• 1 ч. ложка острого овощного соуса «Кимчи»

В небольшую чашку положите японский майонез «Кюпи». Добавьте острый овощной соус «Кимчи» и поверх положите тобико. Перемешайте все до получения однородной массы.

Консервированный лосось с майонезом, острым соусом чили, имбирным маринадом и соевым соусом

• ½ банки консервированного лосося в собственном соку
• 100 г майонеза
• 3 ст. ложки маринада из-под имбиря
• 5 ст. ложек соевого соуса
• 3 капли острого соуса чили

Рыбу обсушите, освободите от костей и разотрите до получения пасты. Смешайте с майонезом и добавьте острый соус чили. Влейте маринад из-под имбиря и соевый соус. Полученную смесь тщательно перемешайте.

Икра летучей рыбы с чесноком, майонезом, соусом и перцем чили

• ½ ч. ложки икры летучей рыбы (тобико)
• 1 ст. ложка майонеза
• 1 небольшой зубчик чеснока
• 2–3 капли соуса чили
• перец чили и соевый соус — по вкусу

Чеснок очень мелко нарежьте и смешайте с майонезом. Добавьте несколько капель соуса чили и перец чили. Влейте небольшое количество соевого соуса и положите икру летучей рыбы (тобико). Полученную смесь тщательно перемешайте.

Майонез с острым перечным соусом и кунжутным

маслом

• майонез, готовый острый перечный соус (например, таиландский «Ширачи») и кунжутное масло — по вкусу

Майонез взбейте и влейте кунжутное масло. Все перемешайте и добавьте готовый острый перечный соус. Полученную смесь тщательно перемешайте. С помощью разных пропорций ингредиентов вы можете регулировать вкус и остроту блюда.

Майонез с соевым соусом, красным перцем и острым овощным соусом «Кимчи»

• майонез, острый овощной соус «Кимчи», соевый соус и молотый красный перец — по вкусу

Майонез взбейте и добавьте острый овощной соус «Кимчи». Все перемешайте, влейте соевый соус и всыпьте молотый красный перец. Полученную смесь тщательно перемешайте. С помощью разных пропорций ингредиентов вы можете регулировать вкус и остроту блюда.

Икра летучей рыбы с японским майонезом, соевым соусом, красным перцем и острым овощным соусом «Кимчи»

• икра летучей рыбы, японский майонез, острый овощной соус «Кимчи», соевый соус и молотый красный перец — по вкусу

Майонез взбейте, добавьте икру летучей рыбы и острый овощной соус «Кимчи». Все перемешайте, влейте соевый соус и всыпьте молотый красный перец. Полученную смесь тщательно перемешайте. С помощью разных пропорций ингредиентов вы можете регулировать вкус и остроту блюда.

Икра летучей рыбы с майонезом, чесноком, кунжутным маслом и таиландским соусом «Ширачи»

• 75 г икры летучей рыбы
• 800 г майонеза
• 100 г таиландского соуса «Ширачи»
• 30 г чеснока

• 20 мл кунжутного масла

Майонез тщательно смешайте с кунжутным маслом. Чеснок пропустите через пресс и добавьте в смесь. Затем положите икру летучей рыбы и соус «Ширачи». Полученную смесь тщательно перемешайте.

Майонез с соевым соусом, чесноком, соусом табаско и паприкой

• майонез, соевый соус, чеснок, соус табаско и паприка — по вкусу

Майонез взбейте, добавьте пропущенный через чеснок и все перемешайте. Влейте соевый соус, соус табаско и посыпьте паприкой. Полученную смесь тщательно перемешайте. С помощью разных пропорций ингредиентов вы можете регулировать вкус и остроту блюда.

Икра летучей рыбы с майонезом, чесноком, луком и пастой из острого перца «Кимчи бэйс»

• 20 г икры летучей рыбы
• 300 г жирного майонеза
• 60 г пасты из острого перца «Кимчи бэйс»
• 25 г лука
• 15 г чеснока

Лук и чеснок измельчите. Майонез смешайте с пастой из острого перца и икрой летучей рыбы. Добавьте лук, чеснок и тщательно перемешайте полученную массу.

Икра летучей рыбы с чесноком, майонезом, соусом чили, соевым соусом и сыром «Альметте»

• 2 ч. ложки оранжевой икры летучей рыбы
• 1 ч. ложка сыра «Буко», «Альметте» или «Филадельфия»
• 2 ч. ложки майонеза
• 3 средних по величине зубчика чеснока
• 3 капли соуса чили
• 2–3 капли соевого соуса

В небольшую глубокую чашку положите майонез, добавьте соус чили, мелко нарезанный чеснок, сыр, икру и соевый соус.

Полученную смесь тщательно перемешайте.

Рецепты овощного соуса «Кимчи» и японского майонеза

Пекинская капуста с зеленым луком, чесноком, паприкой, кунжутом, имбирем и кориандром

• 1 кг пекинской капусты
• 1 пучок зеленого лука
• дайкон — по желанию
• 4 зубчика чеснока
• 2 ст. ложки паприки
• 1 ч. ложка семян кунжута
• ½ ч. ложки порошка имбиря
• ½ ч. ложки семян кориандра
• 1 ч. ложка сахара

Для заливки:

• 1 л воды
• 2 ст. ложки крупной соли

Для заправочной пасты:

• 10 шт. сладкого красного перца
• 2 головки чеснока
• соль — по вкусу

У пекинской капусты отрежьте корешки, листья переберите, промойте и нарежьте квадратиками вместе с толстыми стебельками. (Вместо пекинской капусты можно использовать белокочанную капусту.) Морковь натрите на корейской терке.

В глубокой миске смешайте капусту с морковью, всыпьте соль и все перетрите, добавив по желанию измельченный дайкон. Миску накройте небольшой тарелкой. Теплую кипяченую воду смешайте с крупной солью (на 1 л воды — 2 ст. ложки соли), аккуратно влейте в миску, поместите под гнет и оставьте на ночь при комнатной температуре.

Спустя это время слейте образовавшуюся жидкость, добавьте по вкусу заправочную пасту и дополнительно пропущенный через пресс чеснок. Всыпьте паприку, сахар, имбирь, кунжут и зерна кориандра. Зеленый лук промойте, обсушите, измельчите и добавьте в смесь.

Полученную массу тщательно перемешайте, разложите в банки, плотно закройте их крышками и оставьте еще на сутки при комнатной температуре. В течение этого времени встряхивайте банки, чтобы брожение происходило равномерно. По желанию вы

можете приготовить несколько вариантов соуса разной остроты.

Для заправочной пасты очищенный от семян сладкий перец и чеснок пропустите через мясорубку. Полученную массу обильно посолите и тщательно перемешайте. Храните в холодильнике в плотно закрытой посуде. Пасту можно использовать для заправки супов и салатов. Если добавить измельченные мандарины и яблоки, то пасту можно подавать в виде соуса ко вторым блюдам.

Креветочная паста с пекинской капустой, редисом, зеленым луком, чесноком, красным перцем и корнем имбиря

• 1 кг пекинской капусты
• 20 г готовой креветочной пасты (ферментированные морепродукты; продается в специализированных магазинах)
• 30 г дайкона (другой редьки или редиса)
• 15 г зеленого лука
• 15 г чеснока
• 10 г корня имбиря
• 30 г молотого красного перца
• 2 ч. ложки сахара
• 5 ч. ложек соли

Китайскую капусту нарежьте кусочками размером 2–3 см и выдержите в соляном растворе крепостью 8-15 % от 2 до 7 часов. Затем капусту тщательно промойте в холодной воде и откиньте на дуршлаг.

Дайкон (другую редьку или редис) мелко нарежьте, чеснок и корень имбиря нарубите, зеленый лук измельчите. Смешайте все подготовленные продукты, добавьте молотый красный перец, соль, сахар и креветочную пасту. Полученную массу тщательно перемешайте, уложите в плотно закрывающуюся емкость и оставьте минимум на 2 суток при комнатной температуре.

Белокочанная капуста с помидорами, сладким перцем, чесноком, укропом, черным и красным перцем

• 1 кочан капусты средней величины
• 2 помидора
• 2 шт. сладкого перца
• 4–5 зубчиков чеснока

• 1 пучок укропа

• 1–2 ст. ложки уксуса

• 1 ст. ложка пропущенного через мясорубку красного острого перца (или молотый острый красный перец — по вкусу)

• 1 ст. ложка с горкой сахара

• черный молотый перец — по вкусу

• 1 ст. ложка с горкой соли

Капусту очистите от верхних листьев, нашинкуйте, посыпьте солью, сахаром и помните руками, немного надавливая на нее. Тщательно перемешайте капусту, чтобы сахар и соль равномерно распределились.

Укроп промойте, обсушите и крупно нарежьте. Помидоры нарежьте крупными ломтиками, как для салата, сладкий перец нарежьте кубиками, чеснок нарежьте крупными кусочками.

Все подготовленные продукты положите в посуду и тщательно перемешайте. Добавьте уксус, пропущенный через мясорубку красный острый перец (или молотый острый красный перец) и черный перец. Влейте 1 стакан холодной воды и тщательно перемешайте полученную массу.

Если вы предпочитаете свежую капусту, то можете употреблять соус сразу. Если вы любите немного подкисленную капусту, то плотно закрытую емкость с соусом поместите на 1–2 дня в холодильник.

Японский майонез с мисо, белым перцем, растительным маслом и цитрусовой кожурой

• 3 желтка

• 3 ч. ложки лимонного сока

• 50 г мисо (перебродившая паста из соевых бобов, ячменя и риса

• 1 щепотка молотой кожуры юзу (японский цитрус; используется только кожура), лайма или лимона

• 1 чашка растительного масла

• 1 щепотка молотого белого перца

• соль — по вкусу

Тщательно разотрите желтки с лимонным соком деревянной ложкой. Продолжая растирать смесь, медленно по капле добавляйте растительное масло до тех пор, пока смесь не станет равномерно густой.

Доливая оставшееся масло, добавьте мисо, соль, белый перец и цитрусовую кожуру. Полученную массу тщательно перемешайте. Храните в холодильнике в плотно закрытой

емкости.

Рецепты соуса «Унаги»

Морской угорь с мирином и соевым соусом

• 30 г морского угря
• 120 мл мирина
• 100 мл соевого соуса
• 2 ст. ложки сахара

Положите в кастрюлю с толстым дном нарезанную кубиками рыбу, всыпьте сахар, влейте мирин и соевый соус. Выпарите содержимое на слабом огне, до тех пор, пока соус не загустеет. Готовый соус процедите через сито.

Копченый угорь с сахаром, картофельным крахмалом, соевым соусом и мирином

• 50 г копченого угря
• 230 мл мирина
• 200 мл соевого соуса
• 1 стакан сахара
• ⅓ ст. ложки картофельного крахмала
• 150 мл воды

Влейте в кастрюлю мирин, соевый соус и воду. Рыбу нарежьте кубиками и добавьте в кастрюлю вместе с сахаром. Поместите кастрюлю на слабый огонь и доведите содержимое до кипения, постоянно помешивая. Когда смесь закипит, поварите 7–8 минут при слабом кипении. Крахмал разведите водой, влейте в смесь и поварите еще 5 минут. Готовый соус процедите через сито.

Соус а-ля «Унаги» с имбирем, медом, крахмалом, оливковым маслом и соевым соусом

• 5 г корня имбиря
• 40 мл натурального соевого соуса
• 1 ч. ложка меда
• крахмал — на кончике чайной ложки
• 50 мл оливкового масла

Влейте в сотейник оливковое масло, соевый соус и добавьте мед. Имбирь натрите на мелкой терке, отожмите сок (примерно

1 ч. ложка) и влейте его в сотейник. Имбирь можно добавить в тертом виде, но тогда в конце приготовления нужно процедить соус.

Смешайте все ингредиенты и поместите сотейник на слабый огонь. Добавьте крахмал и тщательно перемешайте смесь, чтобы не было комочков. Поварите соус несколько минут до загустения, но ни в коем случае не доводя до кипения (от этого испортится вкус). Готовый соус, по густоте напоминающий сметану, перелейте в соусник и дайте остыть.

Соус а-ля «Унаги» с рыбным бульоном, красным сухим вином, сахаром и соевым соусом

- 100 мл рыбного бульона
- 100 мл красного сухого вина
- 20 мл соевого соуса
- 4 ст. ложки сахара

Смешайте в кастрюле соевый соус, сахар, красное сухое вино и рыбный бульон. Поместите кастрюлю на слабый огонь и поварите содержимое, помешивая, до загустения.

Иллюстрации

Щупальца осьминога с васаби «От мастера хокку»

Икра летучей рыбы с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом, морковью или огурцами «Гункан-магия»

Кальмары с маринованным имбирем, сахаром, соевым соусом и рисовым уксусом «Снега белая занавесь в мелких узорах…»

Филе угря с соусом ницуме, бульоном даси, кунжутом, нори, мирином и соевым соусом «Китакюсю»

Филе лосося с маринованным имбирем, васаби, соевым соусом и рисовым уксусом «Аомори»

Филе тунца под спайси соусом «Текка-хосо-маки»

Креветки под спайси соусом с васаби и черным перцем «Завтрак ниндзя»

Крабовое мясо с икрой летучей рыбы, авокадо, васаби, маринованным имбирем и майонезом «По-калифорнийски»